

Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



TOPO
GUIDE





Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



Édito - Préambule	4
Recommandations	8
Les Patrouilles vertes : Une présence permanente à votre service	12
Itinéraires de randonnée pédestre	14
SIX-FOURS-LES-PLAGES	
1 - Balade géologique	16
<i>Le Brusac ■ Plage de Bonnegrâce</i>	
2 - Balade en balcon	20
<i>Le Brusac ■ Notre-Dame de Mai</i>	
3 - L'Île aux Fleurs	24
<i>L'île des Embiez</i>	
4 - Balade botanique	26
<i>L'île du Gaou</i>	
LA SEYNE-SUR-MER/SIX-FOURS-LES-PLAGES	
5 - Balade panoramique	28
<i>Plage de la Verne ■ Notre-Dame de Mai</i>	
LA SEYNE-SUR-MER/SAINT-MANDRIER-SUR-MER	
6 - Balade autour de la presqu'île	32
<i>Saint-Elme ■ Plage de Cavalas</i>	
TOULON/LA GARDE	
7 - Sur les traces des contrebandiers	36
<i>Port Saint Louis ■ Anse Magaud</i>	
LE PRADET	
8 - Balade entre terre et mer	40
<i>Le pin de Galle ■ Port des Oursinières</i>	
LE PRADET/CARQUEIRANNE	
9 - Balade au centre de la terre	44
<i>Port des Oursinières ■ Mine de Cap Garonne</i>	
10 - Balade autour des forteresses	48
<i>Mine de Cap Garonne ■ Fort de la Gavresse</i>	
11 - Balade bucolique	50
<i>De la Gavresse au port des Salettes</i>	

HYÈRES-LES-PALMIERS

12 - Balade de rêve	54
<i>La presqu'île de Giens : De la plage des Darboussières ■ Madrague</i>	
13 - Balade entre rochers et forêt	58
<i>La presqu'île de Giens : De la Badine ■ plage des Darboussières</i>	
14 - Balade au paradis des Flamands roses	62
<i>Les Salins d'Hyères L'île de Porquerolles</i>	
15 - Balade des fruits d'or	68
<i>L'île de Porquerolles</i>	
16 - Cap sur le grand Langoustier	72
<i>L'île de Porquerolles</i>	
17 - Balade à la nature sauvage	74
<i>L'île de Port Cros</i>	

Balades Nature Accompagnées	78
-----------------------------	----

Les « Rendez-vous nature »	80
<i>Les accès Les contacts</i>	

Glossaire	82
-----------	----

La Flore Méditerranéenne	85
--------------------------	----

La Faune Méditerranéenne	93
--------------------------	----

Jeu - Devinettes	98
------------------	----

Bibliographie	99
---------------	----

Édito

Lieu de promenade privilégié pour les habitants de notre agglomération, parfois méconnu des visiteurs, le sentier du littoral étire ses chemins de terre à travers l'agglomération.

Si sa vocation première est d'assurer le libre accès à la mer, sa richesse paysagère et ses fonctions récréatives et touristiques constituent à l'évidence un atout majeur pour l'attractivité de notre territoire.

Consciente de son intérêt social, environnemental, culturel et touristique, la communauté d'agglomération s'est engagée très rapidement, en accord avec les communes membres dans une démarche volontaire et active de développement, de réhabilitation et de mise en valeur de ce qui constituait en partie autrefois le sentier dit « des douaniers ».

Pour satisfaire cette ambition partagée, un vaste programme de travaux a été lancé sur la base d'une étude globale.

Des patrouilleurs le sillonnent quotidiennement pour en assurer la surveillance, l'entretien et informer les promeneurs.

Une signalétique adaptée sera mise en place dans le courant de l'année 2008 pour en faciliter l'accès et l'usage.

Ce topo guide constitue un élément supplémentaire de ce dispositif. Réalisé conjointement par les délégations du Tourisme et de l'Environnement de Toulon Provence Méditerranée, il a pour ambition de faciliter et de promouvoir l'usage du sentier et d'en faire connaître les atouts et les richesses.

Il sera actualisé annuellement pour prendre en compte les évolutions et améliorations.

En complément, une « lettre d'information » affichée dans les mairies et Offices de tourisme renseignera notamment sur l'état du sentier et sa praticabilité.



M. Hubert Falco
Ancien Ministre
Président de Toulon
Provence Méditerranée



M. Jean-Sébastien Vialatte
Vice-Président de Toulon
Provence Méditerranée



M. Gilles Vincent
Vice-Président de Toulon
Provence Méditerranée

Préambule

Nous proposons au visiteur de découvrir à toutes les saisons de l'année (mais de préférence au printemps et à l'automne), le célèbre Sentier du Littoral qui trouve ses racines dans le « Sentier des Douaniers », créé sous le premier Empire. Autrefois, il était utilisé par les douaniers pour déjouer la malice des contrebandiers de toutes sortes, et pour la surveillance des côtes.

De Saint-Mandrier-sur-Mer à Hyères les Palmiers c'est une côte constituée de pointes, de caps avancés rocheux, de promontoires, de presqu'îles, de calanques, criques, baies, anses et de petites plages qui se succèdent. Sans faire une énumération fastidieuse, il convient de signaler les caps et les presqu'îles les plus importants : Cap Nègre, Cap Sicié, Cap Cépet, la presqu'île de Giens, la presqu'île de Saint-Mandrier.

Le sentier du littoral vous offrira une palette de paysages tantôt en balcon, tantôt les pieds dans l'eau, avec une diversité de sites naturels (faune, flore, géologie) et patrimoniaux (architecture militaire).

Les paysages littoraux alterneront d'un point de vue géologique entre massifs calcaires blancs, érodés par l'eau, et, massifs à la roche plutôt cristalline allant du rouge au noir en passant par le pourpre. D'une richesse et d'une beauté exceptionnelles ; les peintres ne s'y sont pas trompés en venant y trouver leur inspiration ! Avec ses 300 jours de soleil par an, les espèces végétales restent feuillues, voire fleurissent même l'hiver alors que bon nombre de régions françaises sont dépourvues de floraisons. Parmi les plantes méditerranéennes les plus répandues, vous rencontrerez : le lentisque, le pin d'Alep, le chêne-vert, le chêne-liège, le pin maritime, le genévrier, le romarin, la barbe de Jupiter (plante protégée peu répandue), le ciste de Montpellier... Tout cela offre une superbe myriade de couleurs au printemps. Les végétaux, souvent sculptés par le vent, prennent des formes torturées. La nature est par certains endroits âpre, parfois même hostile à l'homme. Vous pourrez l'appréhender grâce à un petit herbier que vous trouverez en fin de guide.

La transparence des eaux de la Méditerranée invitera le randonneur à une baignade dans les nombreuses criques qui bordent le sentier du littoral, voire même à une plongée pour observer la diversité sous-marine.

Nous vous proposons près d'une vingtaine de randonnées thématiques à la découverte de la faune, la flore, du patrimoine et des randonnées plus sportives avec des grands espaces et des reliefs escarpés.

Une belle reconversion, de gabelous en randonneurs !

Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



Quelques petites recommandations à tous les promeneurs pour préserver nos sites

Le milieu naturel impose de respecter certaines règles

La Sécurité

- ❑ Vous parcourez ces sentiers sous votre entière responsabilité. N'hésitez pas à consulter les prévisions météorologiques à 7 jours de **Météo-France** : **08 92 68 02 83** ou sur le site Internet des offices de tourisme.
- ❑ Partez de préférence à plusieurs et emportez une trousse de premiers secours et votre carte d'identité.
- ❑ Partez avec l'équipement adapté à la durée de votre randonnée, à la saison et à la météo. Adaptez le niveau de la randonnée à votre forme physique et à celle des personnes qui vous accompagnent. Les parcours deviennent plus difficiles lorsqu'ils ont été rendus glissants par la pluie par exemple ou par vent (mistral, vent d'est).
- ❑ **En cas d'accident** : composez le **112** à partir de votre portable. Gardez à l'esprit que vous vous promenez toujours chez un propriétaire qu'il soit privé ou public (État, commune, Conservatoire du littoral...)

La protection contre les incendies

- ❑ Il est interdit par arrêté préfectoral, de fumer ou faire du feu dans les zones boisées et à moins de 200 mètres de celles-ci. C'est une précaution de base étant donné la sécheresse de nos forêts. Elles sont constituées de nombreux résineux qui peuvent prendre feu très rapidement, situation aggravée par les vents.

- ❑ Dans notre région, la saison estivale est particulièrement difficile pour la nature. Les incendies sont redoutés et redoutables. C'est la raison pour laquelle le département du Var met en place le Plan ALARME tous les ans entre le 15 juin et le 15 septembre. Ce plan prévoit d'interdire l'accès aux zones boisées en cas de conditions fortement défavorables (vent fort associé à une sécheresse sur plusieurs semaines). La situation des forêts est consultable sur le site www.cdig-var.org, mis à jour tous les soirs, ou sur le répondeur de la **Direction Départementale de l'Agriculture et de la Forêt** : **04 98 10 55 41**. Ce Plan ALARME est aussi consultable sur le site Internet de la préfecture.

Soigner la préparation

- ❑ Partir tôt, pour se donner une marge de sécurité en cas d'erreur ou d'incident de parcours. Souvenez-vous qu'un balisage de randonnée n'est pas visible de nuit. L'été, où il fait jour tard, préférer les heures fraîches, de 17 h à 21h.

Comment s'équiper ?

Les protections

- ❑ Par grande chaleur, n'oubliez pas vos lunettes de soleil, votre chapeau, votre crème solaire et une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Le matériel

- ❑ Que vous partiez pour 2 heures ou à la journée, un minimum de matériel s'impose : emportez également avec vous un petit sac qui vous servira de poubelle au cours de la journée ou utilisez les corbeilles disponibles.

- ❑ En hiver, n'oubliez pas de mettre dans votre sac à dos, un bon pull ou une polaire, un coupe-vent.
- ❑ Pensez à prendre de quoi grignoter en cas de « fringale » et une paire de jumelles.
- ❑ En été, pensez à vous munir de votre maillot de bain car vous pourrez profiter de la proximité de la mer pour vous rafraîchir.
- ❑ Ce sentier est difficile sur certains tronçons, pensez à vous équiper de chaussures adaptées à la marche en milieu naturel.
- ❑ Pour garder les souvenirs de vos randonnées, des fleurs et des papillons, n'oubliez pas votre appareil photo.

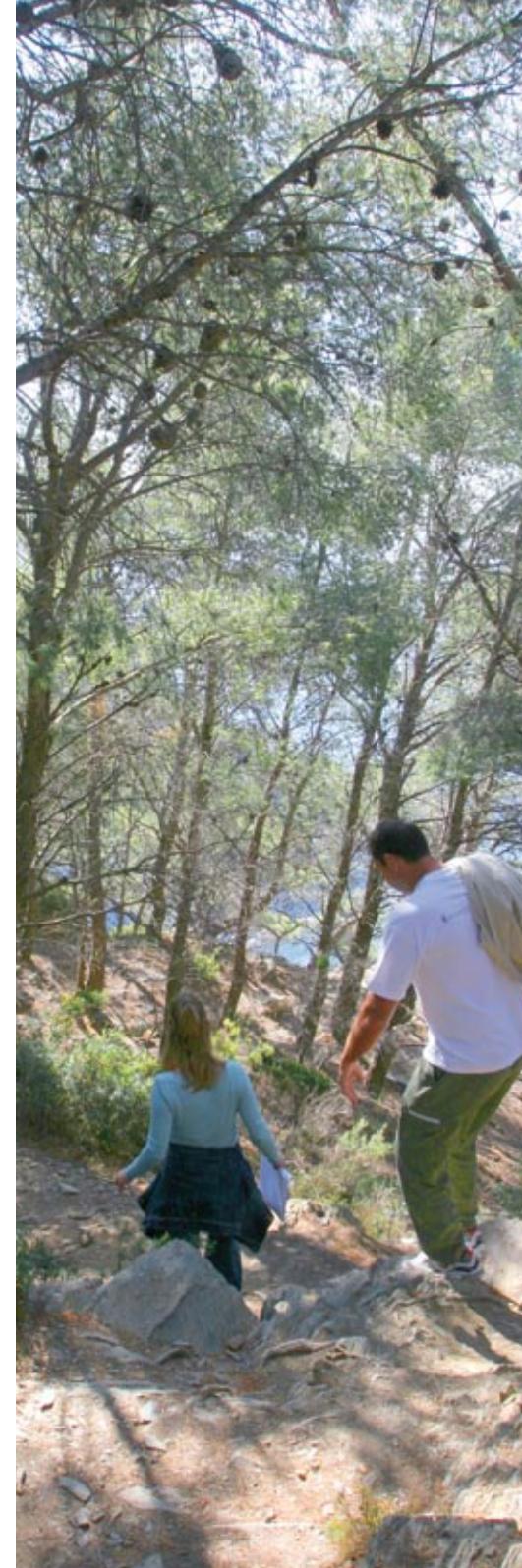
Comment se protéger de l'orage ?

- ❑ En espace ouvert, l'effet de pointe attire la foudre. Ne portez pas d'objet métallique (parapluie) pouvant favoriser cet effet. Tenez-vous éloigné des structures métalliques : pylônes, clôtures... Ne vous abritez pas sous un arbre, surtout s'il est isolé.

La traversée des milieux naturels

Les règles de bonne conduite

- ❑ Ne cueillez pas de fleurs, on sait que beaucoup d'espèces sont menacées de disparition, protégées, les fleurs arrachées ne repoussent pas (orchidées, barbes de Jupiter).
Comme disait St-Exupéry :
« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants ».



Les parties vénéneuses de quelques plantes



Chèvrefeuille
fruit toxique



Euphorbe
fruit+ lait toxique



Coquelicot
fruit toxique



Figuier
Feuille toxique



Genêt d'Espagne
Plante toxique

Attention! Tous les fruits appétissants de la nature ne sont pas comestibles. Beaucoup d'entre eux sont même très toxiques. En cas de doute, consultez un spécialiste.

Toutes les parties d'une plante ne présentent pas les mêmes risques.

La teneur en substances toxiques d'une même plante peut varier en fonction de la saison, du climat et du sol. L'été, lorsque le végétal se gorge de sève, est la période la plus dangereuse, celle où la toxicité est la plus concentrée.

Si tout le monde se méfie des orties et de l'urticaire qu'elles provoquent, on se méfie moins de certaines substances comme les latex des euphorbes qui peuvent irriter la peau et les yeux.

❑ Éviter les surplombs de falaises ainsi que les parois verticales, éviter aussi le bord du haut des falaises qui masque parfois un surplomb, se méfier enfin, par temps humide, des pentes argileuses et des éboulis.

❑ Tenir les chiens en laisse. Leur divagation est strictement interdite.

Les chiens sont interdits dans le Parc National de Port-Cros et certaines zones protégées.

Les déplacements

Les voitures, le VTT et les motos sont interdits sur les chemins forestiers. Nos espèces végétales sont fragiles, restez sur les sentiers balisés. Respectez les routes forestières fermées.

Le pique-nique

Il est interdit d'allumer du feu. Il est l'ennemi de la forêt.

Il est interdit également :

❑ du 15/03 au 15/10, de fumer à l'intérieur des forêts et maquis ainsi que sur les voies les traversant.

❑ de façon permanente de jeter des objets en ignition sur ces sentiers.

Une cartographie spécifique

En complément du descriptif une carte au 1.25 000° vous est proposée pour chaque itinéraire. Seule la carte au 1.25 000° permet en effet une orientation de terrain précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée...). 1 cm de la carte correspond à 250 m sur le terrain.

Enfin, en cas de problème (mauvais temps, fatigue, blessure...), seule la carte permet de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village ou ville le plus proche.

Cartes de randonnée conseillées

Carte IGN 1/25 000 N° 3346 OT-Ouest Toulon
Carte IGN 1/25 000 N° 3346 OT-Hyères Île de Porquerolles

Difficultés et classement des promenades et des randonnées

Les itinéraires sont classés par ordre de difficulté dans ce guide. Nous avons choisi quatre niveaux différents. La différence entre les niveaux correspond à la durée, les difficultés rencontrées, le nombre de kilomètres et/ou au dénivelé de la randonnée.

Nous vous avons indiqué tous ces renseignements à titre indicatif pour chaque randonnée. La difficulté dépend de votre expérience personnelle, de la météo et des conditions du sentier.

Vert

Très facile, promenade familiale. Moins de 2 h de marche.

Bleu

Facile, faible dénivelé, durée moyenne, petit équipement nécessaire. Moins de 3 h de marche.

Rouge

Sportif, dénivelé important et/ou durée longue, pour randonneurs habitués à la marche, quelques difficultés techniques. Moins de 4 h de marche.

Noir

Très difficile, itinéraire long et/ou présentant des difficultés techniques importantes, pour randonneurs expérimentés et sportifs. Plus de 4 h de marche.

Mauve

Itinéraire de liaison ou de contournement.

❑ **Balisage au sol**: ce repérage discret à la peinture jaune ■ ou blanche □ guide les pas du promeneur ou du randonneur. Ces rectangles de peinture sont apposés sur les rochers ou les arbres bordant les itinéraires. Précisons qu'aucun autre balisage à la peinture n'est agréé par les services départementaux et TPM (balisage blanc entre le Bruscat et Notre Dame du Mai).

❑ **Balisage jaune**: sur une grande partie du sentier du littoral.

❑ **Balisage blanc**: provisoire sur quelques tronçons (Le Bruscat/Notre Dame du Mai).

Les thèmes des balades Nature

Vous trouverez ci-dessous les thèmes qui peuvent être abordés lors de vos balades randonnées.

Vous pourrez ainsi trouver une balade randonnée qui correspond à vos envies :



Faune et Flore

Ornithologie, biodiversité, botanique, forêt...pour découvrir les milieux naturels de la région.



Patrimoine

Monument, paysage, mode de vie, savoir faire...



Sciences et Nature

Géologie, géographie, astronomie...



Randonnées sportives

Effort, dépassement de soi, au cœur de décors sauvages et de sites exceptionnels.

Des informations en temps réel seront communiquées dans une « lettre d'information » affichée dans les Offices de tourisme afin de vous tenir informé des difficultés, dangers, travaux en cours sur certains tronçons... du moment.

Pour se rendre sur place

- ❑ **En voiture**, tous les points de départ sont facilement accessibles par la route. Un parking est situé à proximité du départ de chaque randonnée.
- ❑ **En bus**, un retour en bus vous est proposé si la fatigue vous gagne.

Quand randonner ?

- ❑ **Automne-hiver**: les forêts sont superbes à l'automne, et déjà les grandes vagues d'oiseaux migrateurs évoluent sur les plans d'eau.
- ❑ **Printemps-été**: suivants les sites, les mille coloris des fleurs éblouissent les abords de sentiers.

Les journées longues de l'été permettent les grandes randonnées, mais attention au coup de chaleur. Il faut boire beaucoup d'eau.

Renseignements techniques :

04 94 05 35 26

du lundi au vendredi,
8h/12h - 14h/18h

(Service environnement de la communauté d'agglomération Toulon Provence Méditerranée)

Renseignements touristiques et diffusion Topos guide :

04 94 05 35 23

du lundi au vendredi,
8h/12h - 14h/18h

(Service Tourisme de la communauté d'agglomération Toulon Provence Méditerranée)

Les patrouilles vertes

Une présence permanente à votre service.

Les patrouilles de surveillance arpentent les sentiers littoraux sur les communes de Six-Fours-les-Plages, La Seyne sur Mer, Saint-Mandrier-sur-Mer, Toulon, Le Pradet, Carqueiranne et Hyères afin d'assurer trois missions :

Surveiller

- ❑ Assurer une présence régulière sur le sentier du littoral,
- ❑ Inventorier les dégâts causés par les intempéries et/ou les promeneurs, veiller au bon comportement des usagers,
- ❑ Prévenir les risques d'incendies,
- ❑ Recueillir des données sur la fréquentation.

Entretien

- ❑ Assurer l'entretien courant du sentier : élagage, remplacement de panneaux, de marches, de palissades, ramassage des déchets encombrants...

Informier

- ❑ Renseigner les randonneurs et les promeneurs sur la faune, la flore, le paysage, les monuments historiques, le parcours et sa durée, les accès aux sentiers de grandes randonnées, les risques d'incendies dus à la négligence.
- ❑ Partager et diffuser l'information auprès des communes.
- ❑ En parallèle, les patrouilles établissent et diffusent régulièrement une lettre d'information sur l'état du sentier (dangers, travaux en cours...) mais aussi de la flore qui évolue au fil des saisons.





N°	Nom du circuit	Parcours	Ville concernée	Temps moyen A/R	Difficulté	Thème	page
1	Balade géologique	Du Brusç/ Plage de Bonnegrâce	Six-Fours-les-Plages	4 h	Très facile à facile mais passages délicats	Sciences et nature Faune et Flore Patrimoine	16
2	Balade en balcon	Le Brusç/ N ^{tre} -Dame de Mai	Six-Fours-les-Plages	4 h30	Très Facile à sportif (court tronçon difficultés importantes)	Faune et Flore Patrimoine Sportive	20
3	L'île aux fleurs	L'île des Embiez	Six-Fours-les-Plages	1h30	Très Facile	Faune et Flore Patrimoine	24
4	Balade botanique	L'île du Gaou	Six-Fours-les-Plages	1h	Très Facile	Faune et Flore	26
5	Balade panoramique	Plage de la Verne/ N ^{tre} -Dame de Mai	Six-Fours-les-Plages/ La Seyne-sur-Mer	6h	Très Facile à sportif	Sciences et nature Patrimoine Faune et Flore Sportive	28
6	Balade autour de la Presqu'île	Port St-Elme/plage de la Cou-doulière	La Seyne-sur-Mer/ St-Mandrier sur mer	4h	Facile mais passages délicats (300 m de rochers instables)	Faune et Flore Patrimoine	32
7	Balade sur les traces des contrebandiers	Port-Saint Louis/Anse Magaud	Toulon/ La Garde	4h	Très facile (Quelques passages rocheux délicats)	Faune et Flore Patrimoine	36
8	Balade entre terre et mer	Pin de Galle/ Port des Oursinières	Le Pradet	4h	Très Facile à sportif	Science et Nature Faune et Flore	40
9	Balade au centre de la Terre	Des Oursinières/ Mine de Cap Garonne	Le Pradet/ Carqueiranne	1h30	Facile à très facile	Science et Nature Faune et Flore	44

N°	Nom du circuit	Parcours	Ville concernée	Temps moyen A/R	Difficulté	Thème	page
10	Balade autour des forteresses	De la Mine de Cap Garonne à la Gavresse	Le Pradet/ Carqueiranne	1h30	Facile à sportif	Science et Nature Patrimoine	48
11	Balade Bucolique	De la Gavresse au Port des Salettes	Le Pradet/ Carqueiranne	1h30	Très facile à sportif	Patrimoine	50
12	Balade de rêve	Presqu'île de Giens Plage des Darboussières/ Port de la Madrague	Giens	3 h	Facile à sportif (court tronçon difficultés importantes)	Faune et Flore	54
13	Balade entre rochers et forêt	Presqu'île de Giens la Badine/Plage des Darboussières	Giens	8h	Sportif	Faune et flore Science et Nature Randonnée sportive	58
14	Balade au paradis des Flamands roses	Visite des Salins d'Hyères	Hyères	1h30	Facile	Faune et Flore Patrimoine	62
15	Balade des fruits d'Or	Hyères/ île de Porquerolles	Hyères	4h	Facile	Faune et Flore Patrimoine	68
16	Cap sur le Grand Langoustier	Hyères/île de Porquerolles	Hyères	4h	Facile	Faune et Flore Patrimoine	72
17	Balade à la nature sauvage	Hyères/île de Port-Cros	Hyères	1h15	Facile	Faune et Flore Patrimoine	74

Balade géologique

Le Brusç - Plage de Bonnegrâce

Itinéraire



Durée: 4h • A/R

Distance: 11,4 km • A/R

Dénivelé: 10 m

Niveau: Très facile à facile avec quelques passages délicats

Balisage: ■ ■ ■ ■ ■

Point de départ: Le Brusç

Point d'arrivée: Plage de Bonnegrâce (port de la Méditerranée)

Parking: Gratuit

(à côté du poste de secours)

Plage des charmettes

Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Intérêt du circuit

Agréable randonnée où l'on frôle la mer pour passer d'une crique à l'autre. Cet itinéraire du port du Brusç à la plage de Bonnegrâce est plat avec une végétation basse; vous pourrez observer des espèces exotiques comme le figuier de Barbarie ou l'agave d'Amérique.

Cet itinéraire offre de larges panoramas: du Nord, la Baie de Sanary, au sud, la côte prolongée par l'île des Embiez. Il vous permettra de découvrir le petit port de pêche du Brusç, appelé *Tauroentum* par les Romains.

Cette randonnée « facile » peut être perturbée par les diverses incidences climatiques (vent, pluie, embruns, vagues...).

Itinéraire

- 1 Prendre le sentier à partir du rond-point du Brusç. Passer devant la fontaine pour trouver l'itinéraire qui rejoint d'anciennes maisons de pêcheurs.
- 2 Vous traverserez une plage de graviers. Vous passerez sur la terrasse d'un restaurant. Longer une seconde plage de sable fin. Allez jusqu'au bout et prenez à gauche. Vous arriverez sur une petite crique de graviers.
- 3 De là, empruntez des escaliers sur votre gauche, puis reprendre à gauche.



Vous arrivez dans un lotissement bordé de Tamaris. À partir de la plage du Rayolet vous emprunterez l'itinéraire de contournement jusqu'à la résidence du Parc.

- 4 Vous traverserez un parking puis vous surplomberez plusieurs criques jusqu'au port de la Coudoulière. Vous croiserez en chemin l'*Ecabalie élatère*. Son fruit vert ressemble au concombre. Faites attention, si vous le pressez il peut « vous exploser au nez », ne vous inquiétez pas ce n'est pas toxique!





5 Au bout du port, longez un centre aéré puis faites le tour du Cap Nègre. Vous découvrirez à partir de là une ambiance plus sauvage avec des tapis de figuiers de barbaries, du *Cinénaire maritime* et une roche sombre.

Vous arriverez dans le magnifique Parc de la Méditerranée.

Surplombant la mer vous arriverez à la batterie du Cap Nègre. Ne manquez pas sa visite.

À l'intérieur, cette batterie abrite un centre d'interprétation historique consacré à l'activité maritime locale et au passé militaire de cette ancienne fortification ainsi que des expositions temporaires.

Vous pourrez remarquer que la batterie du Cap Nègre est située sur la pointe du même nom. Cette avancée terrestre présente une géologie atypique sur la côte calcaire.

Vous y trouverez des traces de coulée volcanique en provenance du village d'Evenos. C'est la roche volcanique de couleur brune qui a donné son nom au lieu.

6 Au bout de la pointe, contournez une table d'orientation sur votre gauche et empruntez le sentier au milieu des *Euphorbia-pituisa* (petite sapinette) et du crithme maritime. On l'appelle aussi « *Perce-Pierre* » car ses racines profondément ancrées dans les rochers, contribuent à déliter le schiste.

7 Poursuivez le sentier jusqu'à la plage de Bonnegrâce par la Corniche de *Sauviou*, vous y croiserez du crithme maritime.



Allez-y en bus...

Lignes concernées: la **ligne 72** (Gare Routière de Toulon/Plage de Bonnegrâce à Six Fours) suit le parcours de la balade avec 6 passages par jour. Un parking est disponible depuis l'arrêt « Le Cros ».

Il est également possible de rallier la balade par:

➤ la **ligne 70** (Gare Routière de Toulon/la plage de Bonnegrâce) au niveau de l'arrêt « Rayon de Soleil ».

➤ la **ligne 87** (Mont des oiseaux à la Seyne/Le Brusac à Six Fours) au niveau du Brusac.



Balade en balcon

Le Brus - Notre-Dame Du Mai

Itinéraire

2



Durée: 4 h 30 • A/R

Distance: 22 km • A/R

Dénivelé: 360 m

Niveau: Très facile à sportif
court tronçon présentant des
difficultés importantes



Balisage: ■ □

Point de départ: Port du Brus

Point d'arrivée: Notre-Dame du
Mai - Possibilité de partir de la Pointe
du Mouret

Parking: Parking du Mont Salva
(20 places environ)

Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Intérêt du circuit

Cet itinéraire entre le Brus et Notre-Dame du Mai, est appelé la « *Corniche Merveilleuse* ». Le sentier permet de gravir le site classé du Cap Sicié au caractère montagnard dont le sommet culmine à 360 m. La balade se fera entre mer et montagne. Les images se bousculent, en quelques mètres le paysage peut changer rapidement. Lorsque vous débutez la randonnée le paysage d'abord se couvre dans les sous-bois puis se découvre totalement. Vous passerez de la fleur minuscule au massif gigantesque. La démesure est étonnante!

De la même manière vous pourrez observer que ce sentier n'est pas continu mais très sinueux et s'éloigne quelquefois du bord de mer pour suivre la crête du massif.

Une kyrielle de fleurs éclatantes agrémentent ce parcours panoramique. Vous pourrez alors observer du crithme marine que l'on peut découvrir, sous le soleil le plus vif, l'astragale de Marseille, le genévrier, une pinède de pins d'Alep au feuillage soyeux. Même en été, vous observerez que les arbres sont verdoyants car comme disent les spécialistes de la nature: « *les arbres ont des feuilles en été, c'est pour se garantir du soleil* ». Dès que vous aborderez la montagne, vous échapperez à toute atmosphère moderne et civilisée.



Itinéraire

- 1 Du port du Brus, suivre la route de la corniche en direction du Gaou (Sud-Ouest).
- 2 Au bout de la ligne droite, dans le creux de la baie, prendre à gauche (Sud) juste avant la base nautique, le chemin du gros pin qui monte à l'ancien Centre d'Essais en Mer de la Marine Nationale.
- 3 Sur la gauche de cet établissement, prenez la direction du Mont Salva en suivant le balisage blanc indiqué sur la chaussée.



L'huile de cade est utilisée en dermatologie (usage externe). Son bois dur, parfumé, imputrescible et résistant peut être utilisé pour faire des statues.

Lorsque vous arrivez à une intersection prenez sur votre droite, la route de la Lèque.

- 4 Puis au bout de la ligne droite dans le virage, prenez le chemin de terre du milieu, chemin des Cargadoux.

- 5 Puis vous empruntez le sentier du littoral dès que vous verrez une barrière sur un chemin de terre sur votre droite.

Vous rejoindrez la crique du Trou de l'Or en croisant du genévrier, du cade et de la bruyère arborescente en fleur dès le mois de mars, de la clématite flamme à la floraison parfumée et abondante ainsi que du chardon.

Entre ciste et pin d'Alep s'ouvre un panorama exceptionnel sur l'archipel des Embiez: l'île du Gaou, les Embiez.



Seul le mâle de la cigale sera capable de chanter grâce à ses « cymbales » situées sur son abdomen dès que la température est supérieure à 27 °.

- 6 Le sentier s'enfonce alors dans la forêt où s'épanouissent chênes verts, chênes lièges, et pins maritimes odorants. La promenade est agréable.
Ici, la cigale s'en donne à cœur joie et vous accompagnera tout au long de votre parcours à la belle saison.
- 7 Le sentier se poursuit en direction du Sud-Est et franchit deux vallons. Il serpente sur la droite jusqu'à la pointe de l'Eperon et longe le haut de la falaise jusqu'à une bifurcation.
- 8 Suivre sur la droite un sentier balisé en blanc pour gagner Notre-Dame du-Mai qui campe sur son piton rocheux à plus de 300 m d'altitude.
La vue à 360° qu'offre le cap est impressionnante: des îles marseillaises aux îles d'Hyères, de la Sainte-Baume au massif des Maures, le regard file jusqu'à la Corse par très beau temps.
- 9 Vous emprunterez un sentier sportif à flanc de falaises (balisage blanc). Ce tronçon surplombant la mer présente quelques difficultés, il est donc conseillé d'être équipé de chaussures de randonnée.

L'ascension du mont commence!...

Le parcours s'annonce ensuite plus à découvert et à flanc de colline. Il est d'une grande beauté. En été, le sentier se borde de cinéraires, de chardons, de pistachiers, et de cade jusqu'à une halte rafraîchissante, petite source qui permet en pleine montagne de découvrir des essences gourmandes en eau: joncs, roseaux, et une variété de fougères qui poussent sur les hautes falaises maritimes.

- 10 Ne pas craindre de gravir le massif sur un terrain schisteux un peu délicat avant d'atteindre le sommet et Notre-Dame Du Mai. Le sentier du littoral vous offre ici un « belvédère continu » sur les presqu'îles de St-Mandrier et de Giens, jusqu'aux îles de Porquerolles mais aussi sur les montagnes avoisinantes finement ciselées.

Ouf! Vous voilà presque arrivé au sommet. Vous découvrirez une table d'orientation puis dernière ligne droite pour rejoindre la Chapelle Notre-Dame Du Mai et le sommet battu par les vents (mistral, vent d'est).

La Chapelle Notre-Dame Du Mai est ouverte chaque année pendant tout le mois de Mai et le jour du 1^{er} mai est marqué par un pèlerinage avec montée en procession.

- 11 À partir de Notre-Dame du Mai, vous pouvez revenir par un sentier tantôt en balcon, tantôt en sous-bois ou encore par le sentier des crêtes. De là, vous rejoignez le sentier de l'aller jusqu'à la haute Lèque.

Avis aux gourmets, faites un arrêt au village du Brusuc. Goûtez les spécialités provençales que vous proposent les quelques charmants restaurants du port.



Allez-y en bus...

Ligne concernée: La **ligne 87** (Mont des Oiseaux à la Seyne/Le Brusuc à Six Fours) permet de rallier la balade en plusieurs endroits, notamment au niveau du Brusuc ou de l'arrêt « Le Mail » avec correspondance de la **ligne 72** (Gare Routière de Toulon/Plage de Bonnegrâce à Six Fours)

L'île aux fleurs

L'île des Embiez

Itinéraire

3



Durée : 1 h 30 • A/R

Distance : 4 km • A/R

Dénivelé : 30 m

Niveau : Très facile ■

Carte IGN : 1/25000 - n° 3346 OT

Point de départ : le port

Accès Île des Embiez : par Sanary ou par Six-Fours, suivre direction embarcadère au port du Brusac
Départ de l'embarcadère du Brusac (12 mn de traversée en bateau) toute l'année
Prix aller/retour : adultes : 10 €
enfants moins de 12 ans : 6 €
Horaires à l'office du tourisme
Renseignements :
5^{ème} Paul Ricard - Tél : 04 94 10 65 20
www.ile-des-embiez.com



Le pin maritime en frange littorale a une croissance limitée en raison du vent chargé d'embruns et de sable, il prend alors une forme rampante et contournée.

Intérêt du circuit

À quelques tours d'hélices du continent, vous rejoindrez l'île des Embiez où une mosaïque de paysages d'une saisissante diversité vous attend.

Cette île, fait partie d'un archipel d'îles, d'îlots qui protège la rade du Brusac.

À pied ou à vélo, vous découvrirez des sentiers de charme, 95 hectares de pinède, de garrigue, de jardins fleuris, une végétation méditerranéenne constituée de palmiers, tamaris, pins maritimes, puis des plages discrètes et des petites criques sauvages qui méritent que l'on s'y abandonne. Bien que l'endroit soit résidentiel, le naturel sauvage des lieux persiste et permet de belles randonnées.

Par les belles journées d'été n'hésitez pas à « piquer une tête dans la belle bleue ».



Itinéraire

- 1 Depuis le port prenez la direction de la plage des Salins puis la pointe nord-ouest de l'île. Vous découvrirez une végétation méditerranéenne constituée de palmiers, pins, laurier-tin et tamaris qui s'épanouissent en délicates teintes blanc rosé en été.
- 2 Vous rejoignez l'ancien Fort Saint-Pierre qui abrite le musée Océanographique de la fondation Paul Ricard.

- 3 Vous pourrez continuer votre balade jusqu'à la pointe Cougoussa où se situe une ancienne Tour de Marine. De ce plus haut sommet (50m) un panorama exceptionnel de Marseille à Toulon vous attend.
- 4 Vous retournerez à l'embarcadère en contournant les vignobles des Embiez qui produisent aussi bien le rosé que le blanc et le rouge. Les premières vignes furent plantées en 1922.
- 5 Vous reprenez le bateau au débarcadère en direction du port du Brusac.



Allez-y en bus...

Ligne concernée : La ligne 87 (Mont des Oiseaux à la Seyne/ Le Brusac à Six Fours) est disponible au niveau de l'arrêt « Embarcadère »



© IGN - Autorisation n°30-6003



Balade botanique

L'île du Gaou

Itinéraire

4



Durée: 1 h 30 • A/R

Distance: 4,5 km • A/R

Dénivelé: 2 km

Niveau: Très facile ■

Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Point de départ: Passerelle d'accès



Intérêt du circuit

C'est le paradis du botaniste avec une flore exceptionnelle qu'on se contentera bien sûr d'admirer sans la cueillir.

L'île du Gaou est située après le port du Brusç, face à l'île des Embiez et accessible grâce à une passerelle. Vous y trouverez une aire boisée et de nombreuses petites criques avec des aires de pique-nique mais surtout un sentier botanique avec des panneaux informatifs.

Informations pratiques

Ouverture de 8 à 20h (21h en été)

Vélos et feux interdits

Chiens autorisés mais tenus en laisse



Balade panoramique

La Verne - Notre-Dame Du Mai

Itinéraire



Durée : 6h à 7h • A/R

Distance : 14 km • A/R

Dénivelé : 360 m

Niveau : Facile à sportif



Carte IGN :

1/25000 - n° 3346 OT

Balisage : ■

Point de départ : parking de la Verne

Point d'arrivée : Notre-Dame Du Mai.

Intérêt du circuit

Randonnée avec un extraordinaire parcours panoramique jusqu'au sommet du Cap Sicié. Plusieurs ambiances se succèdent sur ce massif.

Réservée aux marcheurs bien équipés et entraînés sur certains tronçons, cette randonnée vous offre un spectacle sur la mer de toute beauté.

La nature a créé ici une composition dans la tonalité des gris, noirs, couleurs des sables des criques successives.

Tout au long de ce parcours, ce sera l'occasion de réviser ses connaissances géologiques sur la région : on remarquera le contraste entre le sol calcaire et le sol cristallin avec ses coulées volcaniques que l'on retrouve sur certaines plages.

Itinéraire

- 1 Départ du petit parking de la Verne. Descendez vers la plage de galets par un sentier balisé en jaune sur votre droite. Vous longerez un petit chantier où se côtoient les célèbres pointus (bateaux typiquement provençaux). Cette plage vous offre la possibilité de pratiquer la planche à voile et une baignade surveillée.



- 2 Vous arriverez à une fourche. Vous, vous dirigerez à gauche vers le boulevard Dominique Jaubert sur 15 m, puis juste à côté d'un grand portail en fer, vous emprunterez un étroit chemin sur votre gauche. Vous longerez un mini-golf appartenant à une propriété privée. Au bout de ce chemin, prenez sur votre droite les escaliers qui vous mèneront sur une crique de sable noir. Vous pourrez observer que la plage de Fabrègas constitue le point de départ de loisirs nautiques (kayak, ski nautique...).



Reine coquine, une jupe de femme qui s'accroche à une ronce, c'est un veuf qui pense à la belle !



- 3 À l'extrémité de la plage de Fabrègas vous contournez un restaurant de poisson et vous empruntez le chemin du Baou Rouge en direction de la plage de naturistes du Jonquet.

Vous observerez en bord de sentier de très belles torsades de schiste cérisiteux. Les réserves accumulées dans les tubercules racinaires de l'asphodèle mettent la plante à l'abri du feu qui fait place nette pour ses graines et ses fleurs.

En été, si vous avez une petite fringale, vous pourriez être tentés de vous régaler avec les mûres sauvages mais attention elles peuvent être infectées par le renard !

Au printemps, les orchidées sauvages se mêlent aux myrtes, aux genêts, aux cistes de Montpellier avec leurs belles fleurs blanches printanières, ou enfin l'asphodèle de Montpellier portant sur sa hampe des fleurs blanches, voire rose bleuté.

- 4 Dans le virage, prenez la direction de Notre-Dame du Mai. Vous rencontrerez sur ce tronçon quelques passages localement difficiles. Ce sentier surplombe la mer et vous offre une superbe vue sur le rocher des « Deux Frères ».
- 5 Arrivé à une fourche, prenez la direction de Notre-Dame du Mai. Le sentier serpente à flanc de massif au milieu du chèvrefeuille des Baléares, du fenouil et du *Calycotome spinosa* qui colorent en jaune le paysage estival. Vous reconnaîtrez ce dernier par ses épines qu'il est préférable d'éviter.



Le fenouil est un légume méditerranéen. On le mange cru, cuit ou encore confit, bref à toutes les sauces. Il accompagne viandes et poissons et peut même être un excellent dessert, confit au sucre avec quelques épices. C'est également une belle plante dont le feuillage très découpé apporte de la légèreté aux compositions des massifs.

Enfin, se remarque sur ce massif, en été, la fameuse salsepareille. C'est une fine liane aux crochets redoutables.



La salsepareille qui produit des petites fleurs blanches et des petites baies rouges toxiques a été rendue célèbre grâce aux schtroumpfs : ces petits bonshommes bleus qui en faisaient une soupe!

- 6 Pour rejoindre le sentier qui est interrompu (de l'aire du Bœuf à l'aire du Jonquet) sur une partie vous emprunterez un itinéraire de contournement. Vous surplombez la plage du Jonquet à l'eau émeraude. Prenez la direction de l'aire du Bœuf. On longe la corniche jusqu'à l'aire du Jonquet. De là, prendre la direction de Notre-Dame Du Mai.
- 7 Après une montée un peu difficile vous tournerez à gauche, puis à quelques

mètres de là, en face de l'alignement du rocher « des Deux Frères », vous prendrez alors un chemin sur votre droite, direction « Maison du pendu, Notre-Dame du Mai ».

Sur une longue montée empierrée un peu rude et à découvert vous croiserez du cinéraire maritime et de la mûre sauvage.

Ouf! Une halte pour satisfaire une petite fringale et admirer le panorama. Une table d'orientation vous permettra une lecture du paysage.

- 8 Vous arriverez sur une piste DFCI (Défense des Forêts Contre les Incendies). La flore y est variée avec le pin pignon, l'astragale de Marseille, le figuier de Barbarie, l'asperge sauvage, l'olivier sauvage, le romarin et la lavatère maritime qui se développe à 1,50 m dès la première année sans cesser de fleurir si la température hivernale reste au-dessus de -5°C .



Des feuilles « gris vert », soyeuses et persistantes ainsi que des fleurs rose mauve donnent à cet arbuste un aspect très ornemental.



La lavatère ne vit seulement que quelques années mais sa beauté et ses fleurs abondantes compensent cette faiblesse.



- 9 À la fourche, prenez à gauche, puis montez tout droit jusqu'au sémaphore et tournez à droite direction Notre-Dame du Mai qui culmine à 300 mètres d'altitude. Vous arriverez face à une seconde table d'orientation. De là, une vue à 360° sur la côte et le large vous laissera sans voix.

Peut-être apercevrez-vous un faucon pèlerin au-dessus des falaises qui plongent dans la Méditerranée. La faune sur ce massif est riche avec la Huppe fasciée, le martinet pâle et une croisée de guêpiers d'Europe qui se déplacent avec l'agilité des alouettes.

Retour par le même itinéraire.

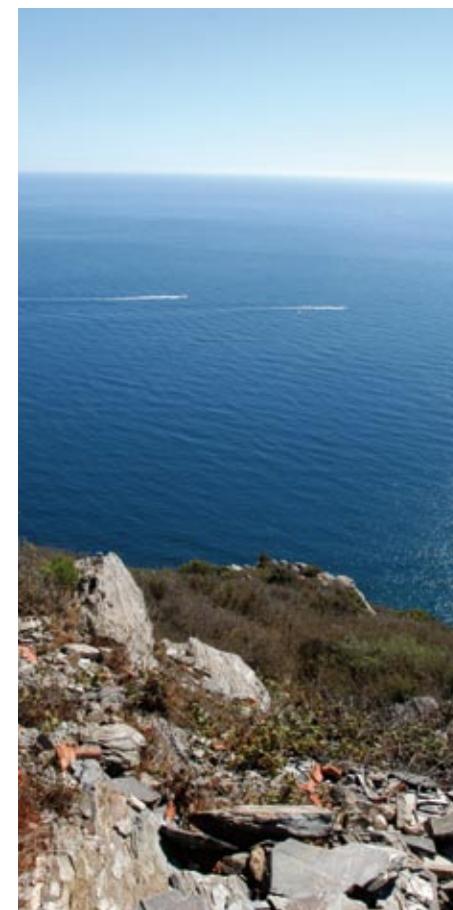


Allez-y en bus...

Ligne concernée : **La ligne 81** (Langevin / Le Mai / Fabregas), depuis son Terminus de Notre-Dame Du Mai. Retour par l'intérieur



C'est au printemps que nombre de connaisseurs partent à la cueillette des asperges sauvages. Elles arrivent juste après l'hiver où l'on a mangé beaucoup de gibiers et de cochonailles. Les anciens disaient qu'avec leur puissant pouvoir diurétique, elles arrivaient pour nous laver le corps. Les asperges sont souvent dissimulées dans un désordre de branches drues. Les pointes d'asperge se dégustent souvent en omelette.



Balade autour de la Presqu'île

Port de Saint-Elme - Plage de Cavalas

Itinéraire

6



Durée: 4h • A/R

Distance: 12 km • A/R

Dénivelé: 30 m

Niveau: Facile à sportif

(300 m de galets légèrement glissants)



Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Balisage: ■

Point de départ et parking:

Port de Saint-Elme

Point d'arrivée: Plage de

Cavalas

Intérêt du circuit

Ce circuit alterne des portions en balcon avec de nombreux pins suspendus au-dessus du rivage, des points de vue privilégiés sur le rocher des deux Frères et le Cap Sicié, et des cheminements en forêt.

Le sentier du littoral vous conduira de la pointe de Marégau, paysage géologique étonnant avec ses escarpements de grès ocre, ses belvédères, une aire de pique-nique... jusqu'aux plages de la Coudoulière et de Cavalas.

Ce sentier bénéficie de quelques éléments patrimoniaux bâtis et naturels, dont le fort de Saint-Elme, fort du Gros Bau, le fortin de la Coudoulière et la belle pinède Saint-Asile.



Itinéraire

- 1 Le sentier débute à l'extrémité du petit port de Saint-Elme, au bout de la base nautique « la Méduse ».
- 2 Vous empruntez des escaliers à droite d'un blockhaus, puis vous cheminerez sur un exceptionnel parcours de galets ocre polis par la mer.

Attention!

Lorsque le mistral souffle, la mer vient battre les rochers et ce tronçon devient glissant. Il est fortement recommandé de s'équiper de chaussures de randonnée!

Ce parcours escarpé s'étire sur 300 m et vous offre des reflets entre le rouge des grès et le noir de retombées volcaniques. Peut-être apercevrez-vous de belles anémones de mer et des algues colorées.

3 Au-delà vous empruntez des escaliers sur votre gauche. Vous arriverez sur une aire de pique-nique constituée de beaux pins parasols avant d'atteindre la plage Sainte-Asile.

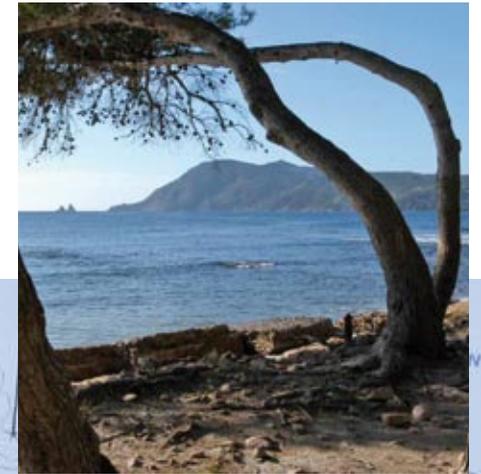
4 Longez la plage et suivez la direction « Fort de la Renardière, plage de la Coudoulière ». Vous cheminerez alors entre les agaves et la salsepareille. L'agave américain est particulièrement présent sur ce sentier.

5 Vous descendrez dans une crique de galets puis vous reprendrez des escaliers pour rejoindre l'Avenue du Languedoc.

6 Au bout de cette avenue vous prenez une impasse sur votre droite et vous arriverez à une barrière que vous contournez. Après une montée un peu rude vous arriverez à la pointe Marégau. Une petite pause pour admirer le paysage grâce à une table d'orientation s'impose. Un

ample panorama des rochers des Deux Frères en passant par le Cap Sicié et les îles d'Hyères se dévoile.

7 Chemin faisant vous continuerez pour arriver sur une route que vous traverserez. Prenez sur votre droite. Vous passerez devant le fort du Gros Bau, datant de 1882 pour arriver sur un versant où on retrouve les différentes espèces de la garrigue. Se développent alors la filaire, la bruyère arborescente, toutes les espèces de cistes, l'arbusier, le cade, et le chèvrefeuille.





8 Vous atteindrez une barrière, contournez-la. Vous laisserez un centre de tir sur votre droite. Vous emprunterez un raidillon végétal. À gauche, vous pourrez apercevoir la jetée menant jusqu'à la Tour Royale, quelques navires militaires, et le port de St-Mandrier, « *le Creux Saint-Georges* ».

9 Les pins maritimes s'élèvent ensuite au-dessus des falaises vertigineuses, les figuiers de barbarie recouvrent les pentes qui dévalent vers la mer. **Le passage est étroit et pentu**, veillez à ne pas trop vous approcher des falaises. Vous cheminerez en surplomb avant d'atteindre la petite plage de la Coudoulière.

10 Ne manquez pas le détour par le Fortin de la Coudoulière dissimulé derrière une petite colline au-dessus du rivage. Cet ouvrage était destiné à couvrir deux des petites plages qui bordent la presqu'île. (Visite extérieure uniquement). En été, ne manquez pas le festival de théâtre professionnel qui se produit en terrasse. De la terrasse du fort de la Coudoulière vous apprécierez les magnifiques points de vue sur le large et sur les rochers des Deux Frères.

11 Au bout de la plage de la Coudoulière, plage de galets qui accueille un poste de secours à la belle saison, reprendre le sentier qui borde le rivage après avoir emprunté des escaliers pour arriver à la plage de Cavalas.

Attention!

Quelques passages étroits et glissants demandent une grande vigilance, particulièrement en présence d'enfants. De la plage de Cavalas, vous pourrez observer des blockhaus qui émergent de l'eau.

En fin de journée, vous aurez le bonheur d'assister à un superbe coucher de soleil sur le Cap Sicié et les Deux Frères!



Ces blockhaus soutenaient pendant la dernière guerre des rails qui servaient au lancement des sous-marins de poche. Ce site était relié au tunnel qui traverse la presqu'île.



Allez-y en bateau ou en bus...

Avec cette balade les lignes maritimes sont à la fête : **18M** (Toulon/ Tamaris/Les Sablettes Saint-Elme) et **28M** (Toulon/Saint-Mandrier). Dans le secteur bien sûr, la ligne 28 (Les Sablettes / Les Hauts de Saint-Mandrier) est omniprésente.

Retour par le même itinéraire.

Retour par l'intérieur.

De la plage de Cavalas, vous pourrez soit :

- Rejoindre le port du village et prendre la navette maritime vers Toulon.
- Si vous avez le temps vous pourrez continuer vers le cimetière franco-italien et admirer la pyramide Latouche Treuille, puis rejoindre le port du village.
- Retournez vers le Pin Rolland en prenant le chemin piétonnier qui traverse la forêt (chemin Ardissure) et suivre les pistes aménagées pour un Crapa sportif.



« Coudoulet » signifie en provençal, galet.

Sur les traces des contrebandiers

Port Saint-Louis - La Mitre / Port Saint-Louis-Anse Magaud

Itinéraire

7



Durée: 4h • A/R

Distance: 11 km • A/R

Dénivelé: 30 m

Niveau: Très facile (quelques passages rocheux délicats)



Balisage: ■

Point de départ: Plages du Mourillon - Port Saint-Louis, Quai Bellerive

Point d'arrivée: Anse Magaud

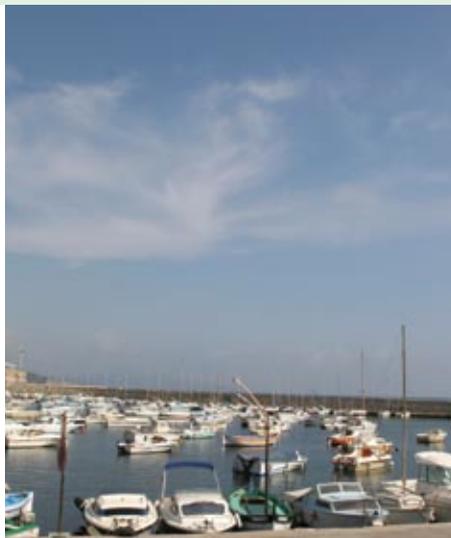
Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Intérêt du circuit

Accroché à la falaise, ce sentier offre l'une des plus belles vues sur la rade de Toulon, la presqu'île de Giens, le cap de Carqueiranne et Saint-Mandrier. Accessible à tous, il présente cependant quelques passages délicats où les personnes âgées et les jeunes enfants auront besoin d'aide.

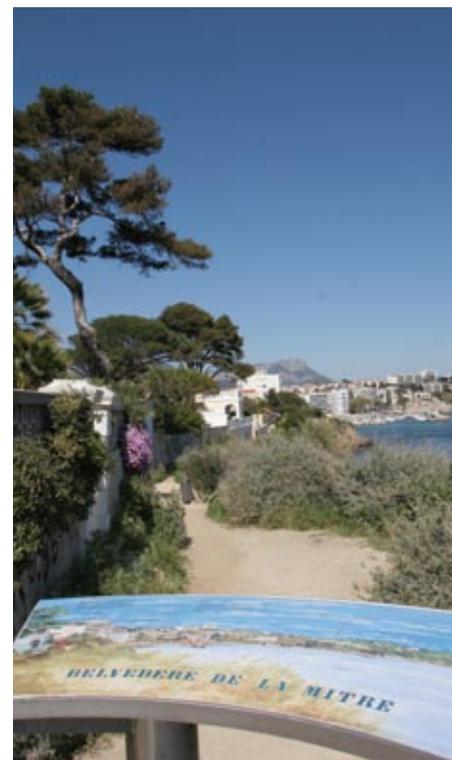
Itinéraire

- 1 Du charmant port Saint-Louis, vous prendrez la direction de la pointe de Pipady. Ce port rassemble de nombreux pointus et tartanes, embarcations typiques de la région. Tous les matins, les « *petits métiers* », ces bateaux de 3 à 15 m de long reviennent chargés de poissons. Les pêcheurs proposent leurs produits de la pêche devant de jolis cabanons multicolores qui enluminent le quai Bellerive. Le fruit de leur pêche est en vente vers 10 h, rascasses, lousps, girelles...
- 2 Au bout du port vous emprunterez le sentier du littoral qui s'élève au-dessus de la mer. Vous marcherez sur un sentier dominant la mer jusqu'à une table d'orientation qui évoque l'évolution de la rade au cours des siècles. Peut-être croirez-vous le regard des paquebots se dirigeant vers l'île de



beauté. Ce belvédère offre un remarquable panorama sur la charmante presqu'île de Saint-Mandrier mais également sur le cap de Carqueiranne, sur la pointe d'Escampo-bariou à Giens, et enfin sur la batterie de la Croix des Signaux à Saint-Mandrier.

- 3 Un peu plus loin la plage de la Mitre vous surprendra avec son rocher en forme de pain de sucre sculpté par la mer. Cette plage de sable et graviers accueille en été un poste de secours pour votre sécurité si un bain vous tente.



- 4 Allez jusqu'à la Tour Royale puis revenez sur vos pas jusqu'au port Saint-Louis.

Nos ancêtres toulonnais du XVI^e siècle y ont édifié la Grosse Tour (1514-1524), appelée aussi Tour Royale premier ouvrage de défense du port, première tour à canons construite en bord de rade. Elle fut célèbre par sa piètre résistance aux Impériaux en 1525, ses sinistres cachots, sa plate-forme embellie par le souvenir de la générale Bonaparte venue saluer le départ de son époux pour l'Égypte en 1798. Demandée par la population toulonnaise, alarmée de voir son port de commerce sans cesse ouvert aux flottes ennemies, la construction de la Tour Royale démarre en 1514 sur les ordres de Louis XII et est terminée en 1524 par l'ingénieur italien DE LA PORTA.

- 5 De la Tour Royale revenez sur vos pas jusqu'au fort Saint-Louis. À partir de là deux possibilités s'offrent à vous :

- 2 Pendant la belle saison nous vous suggérons de prendre la promenade ombragée Henri Fabre pour rejoindre l'Anse Tabarly et reprendre le sentier du littoral.
- 2 En dehors de la période estivale longez le bord de mer jusqu'à la dernière anse qui rejoint le sentier du littoral et qui accueille l'école municipale de voile, le club de pirogues, et le Yacht Club de Toulon. Le sentier balisé suit la plage le long de l'école municipale de voile et d'une falaise de verdure.



Après avoir rempli votre panier de ces délicieux poissons voici la recette de

la soupe de poisson

- 1,5 kg d'assortiments de poissons de roche écaillés et vidés (rascasse, saint-pierre, lotte, congre, vive...),
 - 3 oignons,
 - 25cl d'huile d'olive,
 - 3 grosses tomates,
 - 3 gousses d'ail,
 - 40cl de vin blanc sec,
 - 2 blancs de poireaux,
 - thym, laurier, sel, poivre, 1 gr de safran.
- Faire suer les oignons et les poireaux émincés dans l'huile d'olive avec les têtes de poissons.
- Ajouter l'ail pilé et les tomates, laisser mijoter 5 min.
- Ajouter ensuite les poissons coupés en tronçons, le vin blanc et les aromates (sauf le safran), mélanger vivement et laisser mijoter 15 mn.
- Mouiller à l'eau froide, saler légèrement et laisser cuire à grande ébullition 30 min. Retirer les aromates, les têtes de poissons et mixer la soupe, la passer au chinois en pressant fortement pour extraire tous les sucs.
- Remettre sur le feu.
- Faire bouillir doucement, ajouter le safran et rectifier l'assaisonnement.
- Servir avec des croûtons frottés d'ail, du gruyère râpé et de la rouille.



Regardez bien les acanthes. Elles ont de belles et grandes feuilles qui sont l'inspiration du style corinthien.

- 6 S'élever progressivement au-dessus de la falaise. Vous arriverez à un belvédère où trois tables d'interprétation vous attendent. Des récits sur les personnages célèbres de la région vous seront relatés.
 - Vous longerez de jolies criques à l'eau transparente. Vous laisserez un escalier menant à la corniche Charles-de-Gaulle pour redescendre sur une plage de galets, dominée par un pin qui plonge dans la mer.
 - Vous emprunterez successivement des petites passerelles en bois sur un sentier où se côtoient figuiers, luzerne sauvage, arbres de Judé, acanthes... En parcourant ce sentier en été, admirez ce beau liseron mêlé aux autres espèces végétales. Ce sentier arrive sur un petit parking qui marque la fin du sentier du littoral.
- 7 Mais la balade ne s'arrête pas là! Nous vous proposons de poursuivre la randonnée jusqu'à l'anse Magaud en passant par l'anse Méjan, deux sites incontournables, qui ont su conserver un charme désuet.
 - Du parking vous poursuivrez en passant sous un petit tunnel qui débouche sur l'anse Méjan. Vous serez agréablement surpris par ce superbe petit port de pêche ou les cabanons, maisons de pêcheur blanches aux volets bleus rappellent quelque peu l'ambiance de la plage dans les années 1930.



Une halte sur la plage pour un pique-nique au bord de l'eau ou un déjeuner en terrasse à l'ombre des cannisses sera le bienvenu!



© IGN - Autorisation n°30-6003

- 8 Après cette petite halte vous pourrez rejoindre l'Anse Magaud. Au bout de l'anse Méjan vous emprunterez sur votre gauche un chemin entre deux murs, puis au niveau du N° 367 vous tournerez à droite. Descendre un petit chemin qui chemine jusqu'à l'anse Magaud. Un restaurant pourra vous proposer quelques spécialités de poissons de Méditerranée. Un petit conseil, à la belle saison, pensez à réserver!
- 9 Remontez sur la petite route goudronnée pour rejoindre la Corniche Charles-de-Gaulle bordée de belles villas de ce quartier tranquille jusqu'au point de départ du Port Saint-Louis.



Allez-y en bus...

Avec lignes le long du Littoral (3, 7 et 23) tout le parcours est jalonné d'arrêts, avec des passages de bus toutes les 10 minutes.



Balade entre terre et mer

Le Pin de Galle- Port des Oursinières

Itinéraire

8



Durée: 4h • A/R

Distance: 7 km • A/R

Dénivelé: 50 m

Niveau: Très facile à sportif

(quelques passages rocheux délicats)



Balisage: ■

Point de départ: Parking du

Pin de Galle (parking gratuit)

Point d'arrivée: Port des

Oursinières

Carte IGN: 1/25000 - n° 3446 OT

Intérêt du circuit

Les falaises rocheuses alternent avec les plages. Le sentier parfois en sous-bois et à flanc de colline offre de belles perspectives sur la rade de Toulon, le tombolo de Giens et la presqu'île de Saint Mandrier.

Ce tronçon est situé entre la Provence cristalline et calcaire avec diversité d'espèces végétales. Vous y trouverez des pins d'Alep tout le long de l'itinéraire.

Au printemps fleurissent les élégantes orchidées sauvages, la barbe de Jupiter, le cinéraire maritime, et les Centranthes à la belle couleur pourpre. Cet itinéraire alterne entre plages et criques du Pin de Galle, de Monaco, des Bonnettes, de la Garonne, des Oursinières.

Rappelons que ce paysage exceptionnel a inspiré des peintres tels que Courdouan, Gasquet...

Itinéraire

L'itinéraire débute au parking du Pin de Galle dominant une belle crique.

Possibilité de descendre jusqu'à la plage, sinon suivre le balisage vers l'Est.



- 1 Dominant le lieu-dit, le Pin de Galle, vous empruntez un sentier tantôt ombragé, tantôt ensoleillé vous marcherez sur un couloir végétal pendant quelques mètres pour arriver à un petit escalier.
- 2 Vous arriverez à une aire de contournement. Poursuivre à droite sur le chemin de la propriété départementale (Espace Naturel Sensible ouvert au public), lacets en direction de la plage de Monaco, plage de naturisme.



La centranthe rouge
Le saviez-vous? Elle constitue un remarquable rééquilibrant nerveux, en tisane contre l'anxiété, le stress, la nervosité, les insomnies...



- 3 Traverser la plage. À 300 m sur votre gauche empruntez des escaliers puis dans le vallon, montez à droite pour contourner un cap au-dessous des falaises jusqu'à la plage des Bonnettes. Suivre le sentier jusqu'à un grand pin parasol pour une halte rafraîchissante.



Vous observerez un beau panorama sur le port des Oursinières, belle côte rocheuse, avec des arbres qui dispensent leur ombre dans la mer.

Vous reprendrez le sentier jusqu'à un blockhaus.

À partir de là, tronçon interrompu pour cause de travaux (itinéraire de contournement en cours de matérialisation)



- 4 Traversez la plage des Bonnettes, les pieds dans les clapotis des vagues jusqu'à son extrémité. Passer devant le poste de secours.

Puis au bout de la plage vous arriverez sur un parcours un peu délicat pour les jeunes enfants. Vous flirterez avec la mer, de nombreux rochers de porphyre rouge lisses et usés par les flots sont un peu glissants. Mais le site séduit par le contraste dans le heurt du bleu et du rouge.

- 5 Vous arriverez à la plage de la Garonne qui accueille poste de secours, restaurant, et une agréable plage de sable fin pour le plus grand bonheur des enfants.
- 6 À droite du restaurant, prendre l'escalier qui rejoint la corniche. Prendre à droite et longer la plage de la Garonne par l'extérieur. En face d'une pharmacie descendre les escaliers et tourner à gauche pour redescendre sur la plage.

Vous passerez devant l'Association « Octopussy » (association pour l'éducation et la protection de l'environnement marin). Elle vous propose de découvrir les trésors cachés de la Méditerranée grâce à un sentier sous-marin; balade sous-marine très appréciée à la fin de la randonnée, à la belle saison. Sous la conduite d'un guide animateur, vous découvrirez les fonds marins de notre côte. Cette visite s'effectue par groupe de 6 à 8 personnes en palmes, masque, tuba et combinaison.

N'hésitez pas à vous renseigner et réserver votre découverte sous-marine. Après le petit port passez devant l'école de voile du Pradet.

- 7 Après une montée d'escaliers vous redescendrez vers la droite pour arriver au charmant port des Ousinières.



Retour par le même itinéraire.



Allez-y en bus...

Avec lignes le long du Littoral (3, 7 et 23) tout le parcours est jalonné d'arrêts, avec des passages de bus toutes les 10 minutes.

Enchaîner avec la randonnée suivante...

Balade au centre de la terre

Les Oursinières - Mine de Cap Garonne

Itinéraire

9



Durée: 1 h 30 • A/R

Distance: 4 km • A/R

Dénivelé: 110 m

Niveau: Très facile à sportif



Carte IGN:

1/25000 - n° 3446 OT

Balisage: ■

Point de départ: Port des Oursinières

Point d'arrivée: Cap Garonne

Parking: Place Jacques Grob
Parking gratuit

Attention suite à l'incendie survenu le 4 août 2005 une partie de l'itinéraire est interdite au public.

Intérêt du circuit

Ce sentier serpente entre mer et montagne et offre de belles perspectives sur la mer et les îles des « Fourmigues », remarquable site de plongée sous-marine et les îles d'Hyères. Le silence est d'or tout au long de ce parcours. Seul le ressac de la mer venant frapper les falaises vous accompagnera.

Le massif de la Colle Noire à cheval sur les communes du Pradet et de Carqueiranne, culmine à 294 m d'altitude et témoigne d'un passé à la fois minier (musée de la mine) et militaire avec ses ouvrages fortifiés (fort de la Gavaresse, fort de la Bayarde).

Constitué de maquis et de forêts de pins d'Alep, de chênes pubescents et de chênes verts, ce massif couvrait une surface d'environ 300 hectares. Cet écrin de verdure a été partiellement ravagé par un incendie le 4 août 2005.

Ne l'oublions pas : un arbre produit des millions d'allumettes mais une seule allumette peut détruire des millions d'arbres !

Ainsi, de nombreux sentiers balisés jalonnent ce massif et sont pour l'instant, interdits au public pour des raisons de sécurité. Ils



seront de nouveau ouverts après travaux. Il est donc conseillé de se renseigner auprès de l'Office de Tourisme du Pradet ou de la Communauté d'Agglomération Toulon Provence Méditerranée, gestionnaire du site, avant de partir en balade.

Ultérieurement et sur rendez-vous uniquement, l'Office de Tourisme du Pradet organisera à nouveau des visites guidées du massif : « initiation à la végétation méditerranéenne » avec des professionnels de l'Office National des Forêts (ONF).



L'arbousier est un des rares arbustes dont on peut observer en même temps les fleurs (des clochettes blanches) et les fruits.

Attention : Fermeture du massif pour risques incendie du 15 juin au 15 septembre ou les jours de fort mistral selon arrêté préfectoral (itinéraire fermé jusqu'à une date ultérieure).

Itinéraire

- 1 Du port des Oursinières prendre à gauche la route qui monte en direction du Pradet sur 150 m.
- 2 S'engager dans un chemin de terre à droite du sentier du littoral. Le sentier longe des villas. Vous emprunterez une petite portion de route. Vous longerez des campings.
- 3 Vous arriverez sur un parking en terre, le parking du Pas des Gardéens. Vous vous trouverez dans le site naturel de « Cap Garonne ». À la fourche prenez le sentier de droite direction « Gavaresse - Port des Salettes » qui accède au bord de mer. Une piste C27 (Nord-Est) permet d'aller directement au Bau Rouge.

Devant le massif de la Colle Noire, partiellement dénudé, on ne peut que s'enthousiasmer de voir aujourd'hui une nature qui reprend le dessus. Vous remarquerez de jeunes pousses de pins, l'arbousier, une bruyère d'un beau vert tendre et des chênes lièges qui repartent du bon pied.

Pour la petite histoire, les anciens racontent que le nom « Colle Noire » aurait été donné au massif en raison d'un couvert forestier particulièrement dense et donc très sombre. En revanche, si l'on remonte dans le temps on peut noter que le massif de la Colle Noire aurait subi des incendies depuis 1806. Son nom pourrait alors symboliser son manteau de cendres et de troncs calcinés qui sont venus l'affliger. Napoléon Bonaparte, ordonna en 1806 « de faire fusiller sur le lieu de leur forfait les incendiaires convaincus d'avoir allumé des feux ».



Au printemps, vous aurez l'occasion de croiser une vingtaine d'espèces d'orchidées. Parmi les plus courantes vous observerez l'orchis mâle et l'orchis de Provence... Certains disent que la forme particulière des racines de l'orchidée lui aurait conféré une renommée aphrodisiaque. Les hommes qui voulaient avoir des fils en mangeaient la partie charnue.

Vous croiserez également des buissons de myrte odorant, du ciste cotonneux, du genêt peyrus sur lesquels vient se poser la charmante libellule.



Les yeux de la libellule sont composés par l'assemblage de milliers d'yeux simples, appelés ommatidies. Ce sont les insectes qui en possèdent le plus (jusqu'à 30 000 chez les libellules), leur donnant une vision très précise.

Vous découvrirez une Provence cristalline avec le chêne-liège, chêne vert. Notez la différence dans la nervure médiane des feuilles; le chêne-liège a des feuilles plus découpées. Vous rencontrerez le fameux arbousier...

4 Prendre le sentier (EST) au-dessus des falaises. Le sentier côtier devient plus escarpé avec des vues plongeantes sur les falaises rocheuses (Ce littoral côtier ne permet pas d'accès à des criques offrant la baignade).



Il est quasiment impossible de reconnaître une buse grâce à la couleur de son plumage car celui-ci peut varier selon les individus. Certaines buses sont très foncées et d'autres très claires presque blanches.

Loin des habitations et du monde moderne, vous n'entendrez que le ressac de la mer. Peut-être apercevrez-vous une buse ou un faucon crécerelle ?

5 Vous arriverez face à un belvédère sous un toit de pins maritimes, face aux îles des Fourmiguies, site très apprécié par les plongeurs. Une pause rafraîchissante s'impose. La Fourmiguie, en provençal La Fourmigo, signifie petit îlot.

Vous poursuivrez le sentier pour arriver à une table d'information géologique. Vous êtes en effet en présence de grès rouge sur ce parcours. Ce belvédère offre un panorama grandiose sur le célèbre tombolo de Giens (unique en Europe), les îles d'Hyères et la rade de Toulon.

6 Vous rejoindrez, à travers une ancienne exploitation de minerai de cuivre, donnant de beaux reflets à la colline, la route du Bau Rouge.



7 Ne manquez pas la visite de la mine de Cap Garonne. Si la mine de cuivre ne fit pas la fortune des investisseurs, elle constitue un des plus beaux sites minéralogiques au monde. De la cyanotrichite à la malachite en passant par l'azulite, une centaine de minéraux y sont recensés pour le plus grand bonheur des minéralogistes. Une visite guidée étonnante retraçant la vie des mineurs vous sera présentée. N'oubliez pas de vous munir d'une petite laine, les galeries sont fraîches !



Ce précieux or rouge, le cuivre, aurait été découvert par un chevrier récupérant une bête perdue dans un trou. Il aurait trouvé une énorme pépite morderée.

Retour par le même itinéraire.



Allez-y en bus...

Le port des Oursinières est accessible avec la ligne 91. (Oursinières / La Planquette (La Garde). Arrêt « Oursinières ».

Cette randonnée peut être enchaînée avec l'itinéraire suivant.



Balade autour des forteresses

Mine de Cap Garonne - Fort de la Gavresse

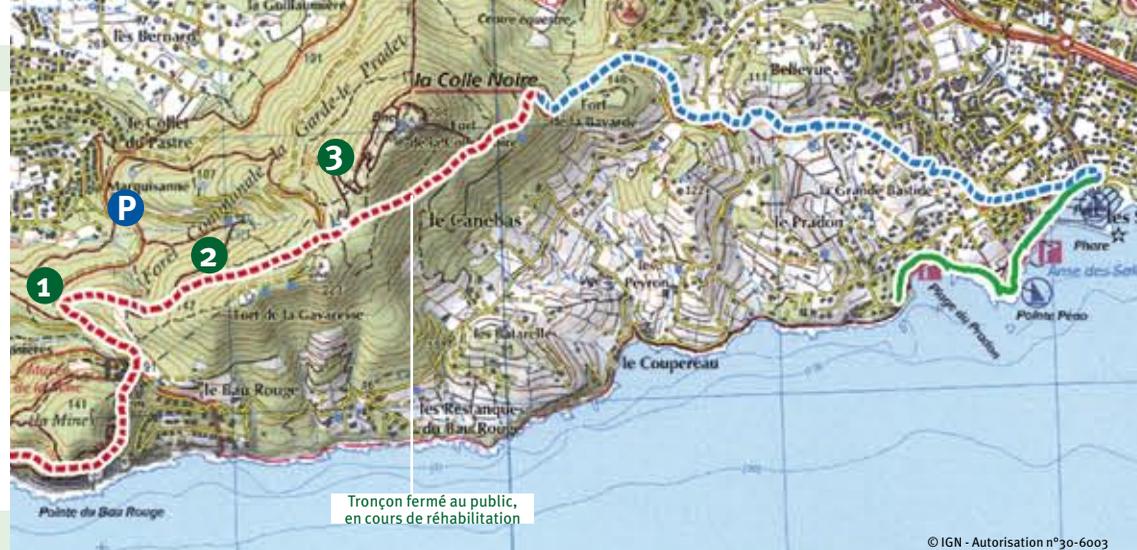
Itinéraire

10



Durée: 1 h 30 • A/R
Distance: 4 km • A/R
Dénivelé: 110 m
Niveau: Facile à sportif
Carte IGN:
1/25000 - n° 3446 OT

Balisage: Pas de balisage actuellement
Point de départ et parking: Mine de Cap Garonne
Point d'arrivée: Fort de la Gavresse



© IGN - Autorisation n°30-6003

Intérêt du circuit

Ce sentier serpente dans le massif de la Colle Noire et offre un patrimoine naturel et culturel remarquable. Les panoramas sont époustouflants. De nombreuses fortifications militaires (forts-fortins) rappellent la ligne de défense réalisée au XIX^e siècle. Un savant mélange entre une nature qui renaît de ses cendres et l'architecture militaire.

Attention suite à l'incendie survenu le 4 août 2005 une partie de l'itinéraire est interdite au public.

Itinéraire

1 Du parking de la mine, traverser la route et prendre la piste DFCI du Collet du Pastre (C30) « Site naturel protégé La Gavresse ».

2 Vous suivez la piste sur 300 m puis prenez à droite et prenez la direction de la Colle Noire.

De nombreuses plantes endémiques égaient l'ambiance minérale du massif. L'orchidée est l'espèce la plus remarquable inventoriée sur ce site. De rares orchidées, l'orchis mâle et l'orchidée de Provence blanche tachetée de jaune fleurissent ici, se rangeant parmi les 20 espèces d'orchidées sauvages répertoriées sur ce massif. Vous pourrez les découvrir au



printemps. Il est interdit de les cueillir. Une orchidée coupée périt immédiatement. L'œillet et l'ail sauvage se distinguent également sur ce parcours avec leurs petites têtes mauves. On ne les rencontre guère sur les autres tronçons.

Sans doute aurez-vous la chance d'observer un passage de guépriers d'Europe. Cet oiseau migrateur au plumage jaune et turquoise passe chaque automne par la Colle Noire en revenant d'Afrique. Vous pourrez également apercevoir d'autres espèces comme des geais,

des éperviers, des mésanges et quelques migrateurs comme les rolliers d'Europe, les grives, les pigeons ramiers...

3 Au terme d'une rude montée, une petite halte pour admirer le panorama s'impose. La chaîne de montagne s'étire du Cap Sicié au Fort de Six-Fours, en passant par le Gros Cerveau, le Mont Faron et le Mont Coudon. Vous apercevrez même le « Bec de l'Aigle » à la Ciotat.

4 Vous rejoindrez une route avec une bifurcation. Vous tournerez sur votre droite pour rejoindre le Fortin de la Gavresse, la visite extérieure s'impose. Au XIX^e siècle, le Fortin de Gavresse et le Fort de la Colle Noire faisaient partie du système de protection de la grande ceinture de Toulon. De là, on embrasse la rade de Toulon la presqu'île de Saint-Mandrier avec ses installations militaires, les Forts de Six-Fours et du Gros Cerveau à l'ouest et la presqu'île de Giens à l'est. On peut se laisser aller à imaginer le va-et-vient des navires.

Retour par le même itinéraire.

Cette randonnée peut s'enchaîner avec la prochaine randonnée.

Pas de possibilité de transport en commun



Balade bucolique

Fort de la Gavresse - Port des Salettes

Itinéraire

11



Durée: 1 h 30 • A/R
Distance: 7 km • A/R
Dénivelé: 110 m
Niveau: Facile à sportif
Carte IGN:
1/25000 - n° 3446 OT

Balisage: ■
Point de départ: Fort de la Gavresse
Point d'arrivée et parking: Port des Salettes



Intérêt du circuit

Circuit d'ambiance destiné à faire découvrir au randonneur la vie horticole d'une région.

Disséminées sur une série de restanques ensoleillées et fertiles, les terres de Carqueiranne sont favorables à une production horticole, ce qui valut jadis à certains agriculteurs d'être traités de « *fadas* ».

Vous ne pourrez qu'être émerveillé devant ces restanques qui s'étirent jusqu'au bord de l'eau.

Attention suite à l'incendie survenu le 4 août 2005 une partie de l'itinéraire est interdit au public.

Itinéraire

- 1 Du Fort de la Gavresse revenir sur la route.
- 2 Engagez-vous à droite sur la piste forestière C28 la Bayarde qui descend sur Carqueiranne.
 - Le sentier traverse alors une forêt de pins et chênes verts.
 - Au-delà du massif boisé de la Colle Noire, les pentes arides illuminées de soleil sont sculptées par les terrasses de culture du Canebas.



Cette randonnée bucolique permet de découvrir une symphonie florale composée d'anémones, de glaïeuls, de lys, de chrysanthèmes, de gerberas, de stréltizias et de la tulipe géante de Carqueiranne.

Pour la petite histoire, vers 1880, les Britanniques, séduits par la douceur hyéroise, changent l'ordre des choses en transformant la « *Cité des Palmiers* » en riche station

hivernale. Ils y inventent le terme de « *Côte d'Azur* » et lancent la mode des fleurs et des agrumes.

Les premiers audacieux à planter des narcisses, des iris ou des jacinthes romaines le feront à Carqueiranne sur les pentes du Canebas et de la Colle Noire.

Ils seront traités de « *fadas* » par les autres agriculteurs. À l'époque, cultiver ce qui ne se mange pas était une hérésie...

C'est pourtant là, dans ce petit creux de la côte aux températures exceptionnellement douces, bien protégé de la grêle et des intempéries par la masse de la Colle Noire, qu'est initiée l'horticulture varoise.

Les restanques se couvrent de roses et de violettes et reçoivent en 1891 la visite de la reine Victoria. Dès 1900, c'est par paniers entiers que les fleurs sont expédiées vers Londres et Berlin. Le parfum des freesias monte alors jusqu'au sommet de la Colle Noire, les anémones et les renoncules enluminent son flanc sud.

Une restanque est un moyen de maintenir les cultures en Provence. Il s'agit de terrasses, maintenues par des petits murets en pierre. Le Var produit à lui seul 40 % des fleurs coupées françaises.



L'olive est utilisée en Provence pour faire la célèbre « *Tapenade* » dont voici la recette:

Pour 6 à 8 personnes

- 200 g de pulpe d'olives noires,
- 50 g de filets d'anchois,
- 50 g de thon mariné à l'huile,
- 100 g de câpres au vinaigre,
- 1 à 2 cuillères d'huile d'olive.

Piler le tout au mortier afin d'obtenir une fine pâte. Au dernier moment ajouter l'huile d'olive.

- 3 Nous vous conseillons de découvrir cet endroit entre février et avril.
 - Passer au nord du fortin de la Bayarde.
Cet ouvrage n'est pas ouvert au public excepté la première quinzaine d'août ou le fort vibre au rythme du Festival de théâtre « *In situ* ».
 - En bout de piste, tourner à gauche sur la route puis à droite « *chemin des Peyrons* ».
Sur ce même chemin, 30 mètres plus loin, empruntez un petit sentier sur votre gauche.



Tronçon fermé au public,
en cours de réhabilitation

Vous croiserez figuiers, genêts, fenouils, amandiers et enfin un superbe champ d'oliviers sur votre gauche.



Le figuier est un arbre extraordinaire, non seulement il pousse dans des lieux étranges, là où il y a de l'eau (falaises, ruines...) mais sa vitalité est remarquable, il produit à l'état sauvage, des fruits nombreux, gorgés de sucre et faciles à conserver. Quel avantage a-t-il dû constituer pour les sociétés primitives!

- 4 Puis le sentier traverse un lotissement sur 200 m.
- 5 Peu après, descendre à gauche, avenue de la Grande Bastide, puis à droite avenue Augustin Thierry pour rejoindre le port des Salettes avec ses anciennes embarcations où vous pourrez vous restaurer et vous rafraîchir.

Retour par le même itinéraire.



Allez-y en bus...

Retour en bus la balade est accessible à partir de l'arrêt « Carthage » avec la ligne 39 (Toulon Gare / Hyères Centre).



Une balade de rêve

Boucle autour du port de la Madrague

Itinéraire

12



Durée : 3h

Distance : 6 km

Dénivelé : 90 m

Niveau : Facile à sportif



Certains passages sont difficiles, le sentier est parfois escarpé il est conseillé d'être équipé de chaussures adaptées à la marche en milieu naturel

Balisateur : ■

Point de départ et parking :

Parking des Darboussières

Port de la Madrague

Point d'arrivée : Port de la Madrague

Carte IGN : 1/25000^o - 3446 OT

Accès

Quittez Hyères par la D 559 en direction de Giens. Suivre ensuite la direction de l'Almanarre, puis Giens par la « route du sel ». Ne manquez pas d'observer le long de la route du sel, le délicat lys de mer qui fleurit en été et dévoile son agréable parfum (juillet). Cette espèce est protégée, la cueillette est lourdement pénalisée. Tout au long de l'année, « la route du sel » constitue un lieu privilégié pour l'observation des oiseaux de l'ancien Salin des Pesquiers.

- Au carrefour, prendre à droite vers la Madrague. En face du port, monter à gauche par le sentier qui vous conduira à un parking boisé (parking des Darboussières).



Intérêt du circuit

On en fait presque le tour. Le sentier du littoral est la meilleure manière de découvrir les côtes tranquilles de ce petit bout de terre accroché au continent.

C'est une balade d'une étonnante richesse qui parcourt différents milieux : forêt de chênes verts, pinède, falaises de micascistes, mais c'est un des plus longs parcours c'est pourquoi nous vous proposons de le faire en plusieurs tronçons.

Cet itinéraire témoigne de la vie du littoral et de son adaptation aux contraintes du climat. Vous associerez le plaisir de la baignade à la « Robinson » avec une multitude de petites criques secrètes qu'il faut mériter et le plaisir de la randonnée dans une végétation dense et variée. Le renouvellement des points de vue s'exerce au cours de la randonnée ; les contrastes sont saisissants de l'ancien phare d'Escampo-Bariou, en passant par le Cap Sicié jusqu'à l'île de Porquerolles que vous apercevrez sur votre gauche.



Itinéraire

- 1 Au-delà du parking, empruntez le sentier du littoral. Vous observerez un panneau du Conservatoire du Littoral. Allez tout droit puis tournez à droite. Vous passerez devant une citerne DFCI peinte en vert.
- 2 Vous arriverez à une bifurcation. Prenez tout droit, la mer vous tend les bras. Vous arriverez sur la plage des Darboussières, un vrai petit coin de paradis ! Cette plage de graviers offre une eau transparente, lieu très apprécié par les plongeurs. C'est au lever du jour que les rochers se parent de leurs plus beaux reflets.
- 3 Longez la plage, avec ses rochers affleurant et allez grimper sur les contreforts à l'extrémité de la plage à droite pour prendre le sentier du littoral. Vous arriverez à une fourche.
- 4 Prenez la direction « Pointe des Chevaliers ». Vous passerez devant la Calanque « du Tamarin » dont la pointe offre un très ample panorama.
- 5 Vous arriverez à une bifurcation. Deux parcours peuvent être empruntés.

Un très grand pin maritime ouvre une fenêtre sur des rochers schisteux usés par les vagues. Ce site invite à la sérénité. Descendez sur la crique puis prenez le petit chemin à droite au bout de la plage.

Nous vous conseillons, dans cet itinéraire, de prendre à gauche direction « Pointe de Rabat itinéraire sportif », itinéraire qui suit le bord de mer (balisé en jaune) et offre des vues vertigineuses et plongeantes sur la mer.

Vous pourrez toujours emprunter le sentier sur votre droite « pointe de rabat par l'intérieur » si vous êtes un peu moins sportifs.

Il s'agit d'un parcours plus familial qui rentre dans les terres (non balisé en jaune mais indiqué par une borne).

Dans la première variante vous emprunterez ensuite un escalier un peu difficile. Courage !



« Escampo-Barriou » signifie en provençal « Lieu laissant deviner un clapot permanent suffisamment fort pour que les tonneaux se renversent dans les bateaux ».

6 Vous poursuivrez votre chemin jusqu'à la pointe des *Chevaliers* en passant par la Calanque du Blé qui dévoile un beau point de vue et une végétation marquée par le vent et les embruns. Une série d'arbrisseaux et d'arbustes s'installe sur les rochers arides: romarins, genévriers de Phénicie, les cades adoptent ici un port nain à la manière de bonsaïs naturels. De nombreux pins d'Alep y sont prostrés.

➤ Vous arriverez à la pointe des *Chevaliers*. Profitez de l'air frais du large tout autant que du point de vue sur un chapelet de rochers qui émerge de la mer. Chemin faisant vous arriverez sur la plage des *Chevaliers* où vous pourrez encore vous baigner avant la fin de la randonnée.

➤ Lorsque vous poursuivrez sur le sentier vous découvrirez soudain une ambiance sauvage qui voit fleurir en été un tapis de petits arbustes tels que l'immortelle jaune, la petite sapinette, le cinéraire maritime, la crithme maritime, le ciste, la bruyère arborescente. Celle-ci qui dans sa partie basse ne laisse apparaître que des troncs torturés.

➤ Arrivé en haut, une pause sous les pins penchés face à la belle bleue sera bien méritée! Vous pourrez observer les pins anémomorphosés (transformation due au vent) par la violence des vents.

Le vent et le sel des embruns font perdre son port naturel aux pins maritimes. Certains sujets sont d'ailleurs difficilement reconnaissables mais ils n'en demeurent pas moins extraordinaires, par leurs formes originales.

➤ Vous arriverez à la pointe « *Escampo-Bariou* ».



Aux massifs d'immortelles parfumées sont mêlées des étendues opuntias dont l'opulente floraison, en mai, attire de superbes papillons. Les immortelles se protègent des projections de sel et de sable par leur épiderme composé de poils nombreux et serrés qui leur donnent un aspect gris argenté ornemental.



Observez attentivement le ciel! Cet endroit est aussi le refuge des goélands marins, le plus grand des goélands, mais aussi les mouettes rieuses abondantes en toute saison.



Le goéland ou « gabian » peut ainsi capturer des poissons malades en bord de mer, manger les poissons que rejettent les pêcheurs, voler les œufs d'autres oiseaux, ou s'installer à proximité de nos dépôts de déchets. Les jours de vent, il semble jouer dans les courants d'air.

7 Surplombant la plage des *Chevaliers* vous longerez la petite crique jusqu'à atteindre un raidillon en sous-bois de chênes rendus « nains » par les embruns entre des maisons qui vous ramène vers le port de la Madrague.

➤ Vous emprunterez des voûtes végétales très caractéristiques que l'on ne retrouve à aucun endroit sur le sentier.

➤ Après quelques propriétés et des roseaux, prenez à droite puis à gauche pour rejoindre la rue de Kniff qui vous conduira vers le port de la Madrague.



Allez-y en bus...

Le parking de la Badine est accessible avec la ligne 67 (Hyères Centre / Tour Fondue).



Balade entre rochers et forêt

La Badine - Plage des Darboussières

Itinéraire



Durée : 8h • A/R cet itinéraire peut se découper en plusieurs tronçons : La Badine/Tour Fondue – Tour fondue/Plage des Darboussières

Distance : 24 km • A/R

Dénivelé : 90 m

Niveau : ■ Certains passages sont difficiles, le sentier est parfois escarpé il est conseillé d'être équipé de chaussures adaptées à la marche en milieu naturel.

Balisage : ■

Point de départ et parking :

Parking et plage de la Badine

Point d'arrivée : Plage des Darboussières

Carte IGN : 1/25000° - 3446 OT

Accès

Quitter Hyères par la D 559 en direction de Giens. Suivre ensuite la direction de l'Almanarre puis Giens par la « route du sel ». Au carrefour, prendre à gauche direction la Badine.

Intérêt du circuit

Ce parcours vous permettra d'aller à la rencontre d'un site naturel remarquable qui accueille une pinède constituée de nombreuses espèces protégées telles que la barbe de Jupiter... qui résiste merveilleusement bien aux contraintes de la mer.

Ce circuit émaillé de criques vous permettra de concilier randonnée et baignade dans une eau d'une grande pureté.

Un départ matinal suffira à déjouer le piège de la chaleur estivale, car ce circuit est un peu long. Les ambiances se diversifient tout au long de ce parcours : sentiers côtiers escarpés au caractère sauvage, sous-bois, petits ports de pêche, superbes sites de plongée...

Itinéraire

1 Vous arrivez à une barrière point de départ du sentier du littoral.



2 Un peu plus loin la plage de sable fin de la Badine se découvre avec son superbe lever de soleil pour les plus courageux.

➤ À partir de là, le tronçon est provisoirement fermé par arrêté municipal (de la plage de la Badine à la plage de la Baume).

3 Au bout de cette plage prenez le sentier qui passe entre des rochers et un blockhaus.



4 Vous emprunterez des escaliers puis une légère pente de galets un peu glissante.

5 Vous passerez deux criques bordées de cannes de Provence, fenouil maritime. Vous marcherez sur des petits coussins de posidonie.

6 Vous passerez sur une plage qui accueille un village de vacances (VVF) et un club de voile-aviron. Tout au bout de cette plage prenez à gauche et suivez le bord de mer en sous-bois.

7 Admirez à la belle saison la barbe de Jupiter, espèce protégée que l'on rencontre surtout sur ce tronçon.

8 Prenez ensuite tout droit jusqu'à l'entrée d'un terrain militaire (interdit). Vous emprunterez alors le sentier sur votre droite pour parvenir à un sentier goudronné qui longe le village de vacances.

9 Après le village vacances, prenez à gauche dans l'alignement du terrain de boules. Le sentier se découvre plus escarpé et étroit avec pour décor du jonc et des griffes de sorcières.

➤ En poursuivant le sentier vous arrivez au site de la Tour Fondue, point de départ pour Porquerolles, un autre joyau pour les amateurs de randonnée.



« Tour Fondue » en provençal
« Tour Foundudo » signifie une tour en ruine.

9 Au bout de cette plage le sentier « Tour Fondue - Hôpital Renée Sabran » est provisoirement fermé par arrêté municipal. Passez devant l'embarcadère et suivez le littoral bordé de cannes de Provence.

- 10 Après quelques passages délicats vous arriverez à la petite plage de graviers du Pradeau qui accueille un restaurant. En été, une agréable baignade après une bonne marche sera salutaire!
- 11 Allez au bout de la plage et prendre à droite des escaliers. Vous passerez dans un couloir végétalisé longeant un camping, puis vous tournerez à gauche.
- 12 Une trouée dans la végétation offre une magnifique vue sur une des plus petites îles de France, l'île du petit Roubaud.
- 13 Vous atteindrez le port Auguier dont le nom signifie « *Lieu ou les algues abondent* ». Longez-le jusqu'au bout. Vous découvrez une nouvelle ambiance à la nature sauvage, avec des paysages

grandioses. Les criques se succèdent mais ne se ressemblent pas, à vous de choisir la vôtre si vous voulez piquer une tête dans l'eau bien méritée!

- 14 Vous sortez provisoirement du sentier du littoral pour prendre une route « l'avenue des Cyprès » sur votre gauche. Vous cheminez dans le quartier de « la Polynésie ».
- 15  Devant une barrière, passez sur votre droite, continuez sur le sentier puis tourner à gauche. Vous arrivez sur la route qui mène au village de Giens. Prenez un chemin goudronné, « chemin du Béton » bordé de très haut Cyprès. Vous longerez l'Hopital Renée Sabran.

Vous arriverez à une barrière. Le sentier est provisoirement fermé par arrêté municipal.

- 15 Après une bonne marche faite une pause sur le minuscule port de Niel tout au sud. Le temps semble ici s'être arrêté. Un restaurant de poissons vous attend.
- 16 Au bout du restaurant tourner à droite puis 30 m plus loin sur votre gauche, « avenue des Sternes ».
- 17 Prenez des escaliers sur votre droite. Puis vous arrivez sur une route. Après avoir passé une barrière continuez le sentier au milieu de la lavande stoechas, du genêt d'Espagne, du chèvrefeuille des Baléares. Vous croiserez quelques cabanons nichés dans la colline et qui évoquent une certaine ambiance exotique.
- 18 Les points de vue sont superbes. Un piton rocheux avec ses deux pins maritimes accrochés vous surprendra.

- 19 Vous surplombez une magnifique crique à l'eau turquoise, la plage des Darbousières.
- 20  Arrivés sur cette plage prenez à droite pour rejoindre le parking.

Retour par le même itinéraire.



Allez-y en bus...
La ligne 67 (Hyères Centre / Tour Fondue) donne de multiples accès à la balade, au niveau de la chambre des métiers, de la Tour Fondue, Renée Sabran...



Balade au paradis des flamants roses

Itinéraire

14



Salins des Pesquiers aux Vieux Salins



Les salins constituent un site stratégique d'observation faunistique et floristique.

Lagunes, eau salée, soleil généreux et vent, les salins existent depuis plus de dix siècles. Ils ont représenté une ressource naturelle pour l'économie locale jusqu'en 1995.

Aujourd'hui propriété du Conservatoire du littoral, les salins sont devenus un site protégé afin de préserver la biodiversité et permettre une ouverture au public.

La gestion est assurée par la Communauté d'Agglomération Toulon Provence Méditerranée avec l'assistance du Parc national de Port-Cros.

Les salins offrent ici un paysage « à deux visages » : la plage et les dunes d'un côté, les salins de l'autre. L'équilibre qui règne entre les espèces contribue à cette harmonie du paysage, témoin des espaces côtiers naturels entre terre et mer, autrefois très répandus. On y découvre une mosaïque d'écosystèmes variant avec la salinité : roselières et tamaris au sud où les eaux sont relativement douces, sansouïres et salicornes au nord où l'influence maritime se fait le plus sentir.



Les roseaux étaient autrefois utilisés pour le recouvrement des toitures.



Certains jours d'avril ou de mai, on peut observer plus de 80 espèces d'oiseaux migrateurs. Gravelots à collier interrompu, échasses, sternes naines, avocettes, tadornes de Belon font partie des nicheurs remarquables du site.

Mais des hôtes de prestige habitent ces remarquables lieux : les flamants roses. Aristocratique, mystérieux et méconnu comme l'aurait chanté Charles Trenet : « C'est un oiseau extraordinaire ».



Toutes ailes déployées, les grands oiseaux offrent un spectacle d'une rare beauté. L'étude des flamants bagués a montré l'importance de Giens comme zone de repos et d'hivernage pour ces oiseaux : plus de 10 % des flamants camarguais viennent se reposer ou se nourrir, un jour ou l'autre de leur vie dans les bras du double tombolo. C'est surtout lors des vagues de froid que les marais de Giens jouent un rôle fondamental : alors que la Camargue est souvent gelée et se vide de ses oiseaux, on assiste à Giens, grâce à la douceur du microclimat, à une concentration des oiseaux poussés par le froid.

À la période des migrations pré-nuptiales, à l'automne et en hiver, vous pourrez aperce-

voir une grande diversité d'espèces d'oiseaux d'eau. Les flamants roses, canards, foulques, hérons et cormorans évoluent dans une végétation composée de roselières, orchidées sauvages et salicorne.

La salicorne se teinte de pourpre à la fin de l'été. Un lever matinal et un peu d'attention accompagnés d'une bonne paire de jumelles, permettront d'y surprendre ces magnifiques parades.

Des visites guidées thématiques des Salins peuvent vous faire découvrir ces lieux exceptionnels de la communauté d'agglomération.

Informations pratiques

Accès

À Toulon, prendre la direction d'Hyères-les-Palmiers soit par la route D 559, qui passe à Carqueiranne, ou l'autoroute A 570.

Au niveau du rond-point de l'hippodrome, suivre la route de la Capte qui mène à la presqu'île de Giens.

Site des Salins d'Hyères

04 94 01 36 33

Renseignements/Réservations obligatoires



Les flamants roses constituent l'un des plus anciens groupes d'oiseaux vivants et le mâle aussi couve les œufs. Les adultes construisent un haut nid de boue et de vase dans lequel la femelle dépose un à deux œufs entre le début avril et la fin mai. Solidaires, les parents le couvent un mois à tour de rôle.



Informations pratiques (suite)

▣ Visites guidées des anciens Salins des Pesquiers sur la Presqu'île de Giens

Maison du Tourisme Provence d'Azur

Tél : 04 94 38 50 91

Tarif de la visite guidée : 6 € (adultes)

Enfants accompagnés de leurs parents :
gratuit jusqu'à 10 ans

Durée de la visite : 1h30

▣ Visites guidées ornithologiques :

Découverte des oiseaux aux anciens
Salins des Pesquiers

Ligue pour la protection des Oiseaux

Tél. 04 94 12 17 60

Tarif de la visite guidée : 5 € (adultes)

Enfants accompagnés de leurs parents :
gratuit jusqu'à 10 ans – Tarif réduit : 3 € et

Tarif Famille : 12 €

Durée des visites : 1h30 à 2h

Période conseillée : toute l'année
découvrez l'ornithologie en vous munissant
d'une paire de jumelle.

Visite uniquement le jeudi après-midi (se
renseigner auprès de la Maison du tourisme
Provence d'Azur)

▣ Des visites libres des Vieux Salins

vous sont également proposées. Un
itinéraire aménagé sur la faune et la flore
qui vous enchantera...

Parking : Stade municipal puis emprunter
les caillebotis en bois pour rejoindre la
piste dite « *Levéé Saint-Nicolas* » pour un
cheminement sur 600 mètres au cœur des
Salins.

Accès : pédestre ou vélos (chiens tenus en
laisse)

Période d'ouverture

(sous réserve de modifications) :

Janvier – Février – Mars / Novembre – Décembre
Fermé le lundi et le mardi

Ouvert du mercredi au dimanche de 9h30 à
16h30

Juillet – Août

Fermé le lundi et le mardi

Ouvert du mercredi au dimanche de 9h à 12h
et de 15h30 à 19h30

Avril – mai – juin/septembre – octobre
Fermé le lundi et le mardi

Ouvert du mercredi- vendredi – samedi et
dimanche de 9h à 12h et 14h à 17h30

Jeudi de 9h à 12h



Allez-y en bus...

La ligne concernée est **la ligne 67**
(Hyères Centre / Tour Fondue), arrêt
« la Capte ».

Balade des Fruits d'Or

Itinéraire



15

Durée: 3h • A/R
Distance: 10 km • A/R
Dénivelé: 80 m
Niveau: Facile ■

Départ / arrivée : Voir les informations pratiques page 72
Carte IGN : 1/25000° - 3446 OT

Intérêt

Les îles d'Hyères, sont constituées de trois îles : Porquerolles (la plus vaste des trois), Port Cros et le Levant. Leurs paysages contrastés alternent entre espaces agricoles et vastes étendues boisées. Cette randonnée permet la découverte des vergers (variétés anciennes d'arbres fruitiers), la visite du hameau agricole et de son jardin en passant par la plage d'Argent la bien nommée. Porquerolles offre un lieu d'exploration botanique. Découvrez la faune, la flore, la géologie de l'île et le Conservatoire Botanique National créée en 1990. Ce dernier abrite notamment une collection de 130 variétés d'oliviers, classée collection nationale. Aujourd'hui, l'île accueille de nombreux plaisanciers, c'est un lieu de villégiature très plaisant où il est possible d'apprécier non seulement son patrimoine naturel exceptionnel mais aussi découvrir tout un passé historique à travers ses nombreux ouvrages fortifiés. L'île est un site privilégié de randonnée pédestre.



Itinéraire

1 Depuis le port, se diriger à droite vers le village. Passer devant la place de l'église Sainte-Anne, place d'Armes bordée d'eucalyptus et à la sortie du village prendre à droite, direction Sud vers le « hameau agricole ».

2 Vous continuez jusqu'au carrefour des Oliviers où vous observerez des espèces différentes d'oliviers, et vous vous dirigerez vers la plaine de Porquerolles composée de figiers, amandiers, orangers, et citronniers. Faites un arrêt dans les fameux vignobles des domaines de la Courtade, et de Perinsky et dégustez leurs produits. Ces domaines constituent une référence dans le monde du vin. Vous pourrez en apprécier ses saveurs dans un des restaurants du village.



Cap sur le Grand Langoustier

Itinéraire

16



Durée : 2h • A/R
Distance : 9 km • A/R
Niveau : Facile ■

Départ / arrivée : Voir les informations pratiques page 72
Carte IGN : 1/25000° - 3446 OT

Intérêt

Itinéraire d'une grande variété où se mêlent falaises sauvages, forêts odorantes, une flore généreuse, repère des oiseaux de mer et une mosaïque de plages noires et blanches.

Itinéraire

- Depuis le port, prenez la direction du village jusqu'à la place de l'église Sainte-Anne et sa place à l'allure mexicaine.
- Tournez à droite sur la piste du mas du Grand Langoustier passant près du Conservatoire Botanique.
- Un kilomètre plus loin, après une fourche à droite, vous atteignez la belle plage d'Argent qui doit son nom à la couleur de son sable quartzifère blanc. Elle est bordée de bruyères arborescentes qui offrent à l'automne une belle couleur mauve. Plusieurs autres essences sont représentées avec les majestueux pins parasols, pins pignons au port caractéristique et aux volumineuses graines comestibles faisant partie du paysage méditerranéen et largement propagés dès l'antiquité.
- Poursuivez à travers les chênes verts sur une large piste ponctuée de beaux points de vue sur les petites criques.
- Vous arrivez en vue du fort du Petit Langoustier à travers un maquis élevé très odoriférant, typique des sols acides et constitué de cistes, arbousiers, lentisques, romarins...
- Depuis l'isthme de Port Fay, vous pouvez poursuivre, à travers une belle prairie de bruyères arborescentes, jusqu'au fort du Grand Langoustier surplombant la mer. À proximité de l'isthme vous serez étonné par le contraste d'une plage de sable noir et d'une plage de sable blanc.



Les pignons des pins entrent dans de nombreuses recettes provençales de pâtisserie ou de confiserie. Voici pour les amateurs une petite recette de la tarte aux pignons, tarte provençale par excellence !
Pour 6 à 8 personnes :
 Fond de tarte en pâte sucrée,
 - 100 g de sucre,
 - 100 g de beurre,
 - 400 g de pignons,
 - 25 cl de crème double
 Faire un caramel blond au beurre.
 Ajouter les pignons.
 Laisser cuire et déglacer à la crème.
 Verser le tout dans le fond de tarte.
 Cuire au four 45 mn.

Très belle vue sur le Cap Sicié, l'île du petit Langoustier et la presqu'île de Giens. Vous remarquerez à la pointe, le Fort du Grand Langoustier, élément d'une série de fortifications construit sur l'île à partir de 1633 suite à une décision du cardinal de Richelieu souhaitant établir un réseau de défense et de protection des îles d'Hyères et des passes.

Le Fort du Grand Langoustier fait figure de rebelle « *sa forme pyramidale le fait ressembler à une construction incas* ». En effet, sur sa partie basse et large se pose un chapeau en forme de pyramide à hauteur tronquée qui laisse place à une plate-forme, à l'origine entourée par un chemin de garde « *une merveille architecturale* ».



Informations pratiques

L'île de Porquerolles



Accès sur l'île

Depuis Hyères : prendre la direction Giens par la D276, puis la D97 (parking payant)



Ligne 67 (Hyères Centre / Tour Fondue) permet d'accéder à l'embarcadere de la Tour Fondue.

Toutefois la **ligne 67** (Hyères Centre / Tour Fondue) permet d'accéder à l'embarcadere de la Tour Fondue.

Départ de la presqu'île de Giens :

Port de la Tour Fondue, traversée en bateau (20mn) C^{es} TLV-TVM : 04 94 58 21 81

Départ de Toulon, le Pradet en saison :

traversée en bateau (se renseigner auprès des Offices de tourisme) :

Toulon 04 94 18 53 00

Le Pradet 04 94 21 71 69

Tarifification de la traversée :

15 € (adultes) 13,50 € (enfant 4 à 10 ans)
gratuit en dessous de 4 ans

Une île à découvrir uniquement à pied ou à vélo

Traversée pour l'île de Porquerolles + location de VTT à la journée et réservation de votre pique-nique qui vous attendra directement sur l'île

Renseignements auprès des Offices de



tourisme : Le Pradet, Carqueiranne, Hyères

les palmiers : www.hyeres-tourisme.com

Tél 04 94 01 84 50

Bureau d'information Porquerollais :

04 94 58 33 76

Maison du Parc : Tél. : 04 94 12 30 40



Balade à la nature sauvage

Itinéraire

17



Durée : 2h • A/R
Distance : 4 km • A/R
Dénivelé : 100 m
Niveau : Facile ■

Carte IGN : 1/25000° - 3446 OT
Départs bateaux :
Lavandou ou Port de Hyères



Accès

Quitter Hyères par la D 559 en direction du port. Suivre alors la D 97 jusqu'au rond-point où il faudra laisser cette dernière. Sortir du rond-point en direction du port de Hyères, puis prendre à droite et à gauche. Sur le parking vous trouverez la capitainerie au 1^{er} étage, la compagnie de transport maritime au rez-de-chaussée du bâtiment.

Intérêt

Une île magique où la nature intacte vous surprendra au détour d'un sentier, d'une crique. L'île de Port Cros fut classée Parc National en 1963. C'est le plus petit parc européen et le seul qui soit à la fois terrestre et marin. Plus sauvage et moins habitée que ses voisines, cette île est restée un véritable paradis écologique pour les randonneurs et les plongeurs.

Vous apprécierez la balade sur le sentier botanique qui permet la découverte de superbes paysages de forêts ponctués de forts et un sentier sous-marin dévoilant les richesses des fonds méditerranéens. Sur ce sentier vous découvrirez la flore endémique et rare.



Itinéraire

- 1 Départ du port, puis montée vers le Fort du Moulin où pousse l'armoise arborescente, aromatique argentée. Après le petit cimetière marin et ses cyprès on remarquera les oliviers témoignant la présence de cultures autour des habitations dans le passé.





➊ Plus loin, sur les sols schisteux, les pins d'Alep, plantes pionnières mais vieillissantes, laissent un peu la place aux chênes verts, qui eux-mêmes cèdent le terrain sur des sols peu profonds et très ensoleillés, à un couvert de plantes très odoriférantes l'été: le romarin, la lavande, les cistes de Montpellier... l'herbe aux chats qui ressemble au thym, est endémique sur les îles: on ne la retrouve qu'en Corse et en Sardaigne.

➋ Dans les zones les plus ombragées on remarquera la *garance voyageuse*, une liane qui forme une véritable draperie sur les arbres. Elle sert aussi de brise vent. En descendant vers la mer, l'immortelle et la cinéraire maritime.

➌ Arrivé sur la plage de la Palud, où se développent les tamaris, un sentier sous-marin se poursuit dans la mer, jusqu'au rocher du Rascas. Un masque, un tuba et des palmes permettront de suivre des balises explicatives immergées signalant la flore ou la faune susceptibles d'être observées. Vous pourrez constater que les fonds sont riches et préservés.

Après une baignade rafraîchissante on pourra revenir au port et croiser près du Fort de l'Estissac. Ce fort construit entre 1634 et 1640, est tout à fait conforme aux dispositions générales des forts de Richelieu déjà rencontrés à Porquerolles. En 1793, les Anglais font sauter la tour dont la moitié s'effondre, elle sera reconstruite en 1810. Cet ouvrage peut être ouvert à la visite en été. Il est aménagé en centre d'expositions, avec aquariums au rez-de-chaussée.



Il offre de sa terrasse d'admirables échappées de vue sur la rade d'Hyères.

C'est un point idéal pour observer la plus grande partie de l'île et les oiseaux de mer. Tendez l'oreille et écoutez le chant étrange des puffins.

Une autre espèce plutôt rare pourra être observée, le cormoran huppé de Méditerranée.

Après la Corse et les îles de Marseille, les îles d'Hyères deviennent le 3^e site de reproduction en France de cette sous-espèce méditerranéenne globalement menacée au niveau européen.



Cousins des albatros, les puffins sont d'excellents voiliers et leur vol suit le contour des vagues. À la saison des amours, ils choisissent des sites escarpés et peu accessibles pour pondre et élever leurs poussins.



La garance voyageuse était cultivée autrefois pour produire une teinture rouge à partir de ses racines. Elle est bien connue par les peintres. Mais c'est aussi une plante diurétique, laxative et tonique.



Balades Nature Accompagnées

Si vous préférez une découverte encadrée du sentier du littoral, certains Offices de Tourisme ou structures intercommunales à vocation touristique de la Communauté d'Agglomération vous proposent une offre de visites accompagnées par des professionnels de la pleine nature : guides naturalistes, techniciens de l'Office National des Forêts, agent du patrimoine, ou accompagnateurs de moyenne montagne...

Tous possèdent une qualification ou une compétence spécifique sur la technicité et la thématique de la balade.

Ces balades ne dépassent pas quatre heures environ (hors temps de transfert et pique-nique notamment pour les balades sur les îles comprenant un transfert en bateau).

Ces balades garantissent l'accessibilité à tout public.

Pour tous renseignements et réservations

contacter les différents Offices de Tourisme ou structures intercommunales.

Hyères les palmiers

Office de Tourisme

Tél : 04 94 01 84 50 (informations)

Maison du tourisme de la Provence d'Azur

Tél : 04 94 01 84 41 ou tél : 04 94 38 50 91 (informations- réservations- vente).

Si Porquerolles m'était contée

Porquerolles offre une diversité naturelle étonnante dans laquelle s'intègrent parfaitement les activités humaines. Balade naturaliste et découverte du village, de l'histoire de l'île et du Conservatoire Botanique National et ses cultures variétales.



La Pointe des Chevaliers et le littoral

C'est une balade d'une étonnante richesse qui parcourt différents milieux.

Port-Cros : un parc en forme d'île

La découverte d'une île à la beauté sauvage. Un guide forestier vous contera l'histoire locale de l'île et la présence militaire destinée à préserver les insulaires. Prévoir un pique-nique. Traversée en bateau en supplément.

Visites guidées

- **Les Anciens Salins des Pesquiers** » sur la Presqu'île de Giens.

- **LPO PACA**

(Ligue protectrice des oiseaux) Elle propose des sorties nature le long du sentier du littoral

Tél : 04 94 12 79 52

- **Presqu'île de Giens**

Découverte des oiseaux aux Salins des Pesquiers (par la LPO).

Situé entre les bras du double tombolo de Giens, l'ancien Salin des Pesquiers, site du Conservatoire du Littoral d'une richesse biologique exceptionnelle, accueille tout au long de l'année de nombreuses espèces d'oiseaux en hivernage, en halte migratoire ou pour la reproduction.

- **Les vieux salins d'Hyères**

Découverte des oiseaux.

Vous partirez à la découverte d'une grande diversité d'espèces d'oiseaux marins. Les flamants roses, canards, foulques, hérons

Carqueiranne

Point d'information touristique

Mairie de Carqueiranne

Tél : 04 94 23 47 67

Maison du Tourisme de la Provence d'Azur

Tél : 04 94 38 50 91

- **Le long du littoral Carqueirannais**

Beau rivage, Bellevue... des noms évocateurs pour un littoral mêlant aujourd'hui nature et activités humaines.

À partir du célèbre site classé des Pins Penchés, vous emprunterez le sentier du littoral pour rejoindre la plage du Pradon.

Le Pradet

Office du tourisme : Tél : 04 94 21 71 69

Maison du Tourisme de la Provence d'Azur :

Tél : 04 94 38 50 91

- **Le sentier de découverte de Cap Garonne** (Annulé pour le moment)

Sur un parcours surplombant les falaises de gré rouge, autour du Musée de la Mine de Cap Garonne, site unique en Europe, vous découvrirez de magnifiques points de vue sur la côte et le large.

Six-Fours les plages/La Seyne-sur-mer/Ollioules

Office Intercommunal

Six-Fours les plages/La Seyne sur mer/Ollioules : Tél : 04 94 07 02 21

- **La Corniche Merveilleuse** « Le Cap Sicié »

La Seyne-sur-mer

Office de Tourisme de La Seyne sur mer :

Tél : 04 98 00 25 70

- **La Corniche Merveilleuse** « Le Cap Sicié »

Pour les réservations, le lieu de rendez-vous et la tarification, il est conseillé de se renseigner auprès :

des Offices de Tourisme et la Maison du Tourisme de la Provence d'Azur

Tél : 04 94 38 50 91

Lors de la semaine varoise de la randonnée pédestre vous pourrez découvrir des itinéraires proposés par les clubs de randonnées. De nombreux autres itinéraires de découverte pourront vous être proposés, renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme.

Rendez-vous nature

Fête de la Randonnée

le 3^e week-end de juin

Semaine de la Randonnée

En septembre ou Octobre

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre et ses associations de randonneurs, les Offices de Tourisme, les Syndicats d'Initiative et le Comité Départemental du Tourisme du Var proposent chaque année à l'automne des balades et des randonnées accompagnées gratuites à la découverte du patrimoine naturel avec des randonnées sur le sentier du littoral. Ces balades-randonnées sont à réserver auprès des Offices de Tourisme.

Pour connaître les dates exactes de ces événements, vous pouvez contacter directement les Offices de Tourisme.

Les Contacts

Les Offices de Tourisme se tiennent à votre disposition pour vous aider à organiser votre séjour Nature. Différents modes d'hébergement vous sont proposés: de la chambre d'hôtes au gîte rural en passant par la résidence de vacances ou encore un camping à l'ombre des pins parasols.

Contacts Offices et Maison du Tourisme

Maison du Tourisme de la Provence d'Azur

Tél : 04 94 38 50 91

Office de Tourisme d'Hyères-les-Palmiers

Tél : 04 94 01 84 50

Office de Tourisme le Pradet

Tél : 04 94 21 71 69

Points d'information touristique

Mairie de Carqueiranne

Tél : 04 94 23 47 67

Syndicat d'Initiative La Valette-du-Var

Tél : 04 94 61 46 39

Office de Tourisme La Garde

Tél : 04 94 08 99 99

Office de Tourisme le Revest-les-Eaux

Tél : 04 94 98 94 78

Office de Tourisme de Toulon

Tél : 04 94 18 53 00

Office de Tourisme de Ollioules

Tél : 04 94 63 11 74

Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages

Tél : 04 94 07 02 21

Office de Tourisme de la Seyne-sur-mer

Tél : 04 98 00 25 70

Office de Tourisme de Saint-Mandrier-sur-mer

Tél : 04 94 63 61 69

Informations générales

Comité Départemental de la Randonnée

Pédestre du Var

Tél : 04 94 42 15 01

Fédération Française de la Randonnée

Pédestre

(Centre d'information sentiers et randonnée)

Tél : 01 44 89 93 93

Comité Départemental du Tourisme du Var

1 Bd Foch - BP 99 - 83003 Draguignan Cedex

Fax: 04 94 50 55 51

Tél : 04 94 50 55 50

www.tourismevar.com

Office National des Forêts

101 chemin San Peyre - 83220 Le Pradet

Fax: 04 94 21 18 75

Tél : 04 94 01 32 50

Mél: Ag.var@onf.fr

Toulon Provence Méditerranée

Service Tourisme

tourisme@tpmed.org

Tél : 04 94 05 35 23

Service Environnement

environnement@tpmed.org

Tél : 04 94 05 35 26

Parc National de Port-Cros

Tél : 04 94 12 30 40

LPO Infos PACA

Rond-point Beauregard - 83400 Hyères

Fax: 04 94 35 43 28

Tél : 04 94 12 79 52

Paca@lpo.fr

http://paca.lpo.fr

Informations hébergements

Gîtes de France du Var

Rond Point du 4 décembre 1974

B.P. 215

83006 Draguignan Cedex

Fax: 00 33 (0) 4 94 50 93 90

Tél : 0820 822 828 ou

Tél. : 00 33 (0) 4 94 50 93 93

Mél: reservation@gites-de-france-var.fr

www.gites-de-france-var.fr

Maison du Tourisme de la Provence d'Azur

Mél: reservation@provence-azur.com

www.provence-azur.com

Tél : 04 94 38 50 91

Boutique Régionale

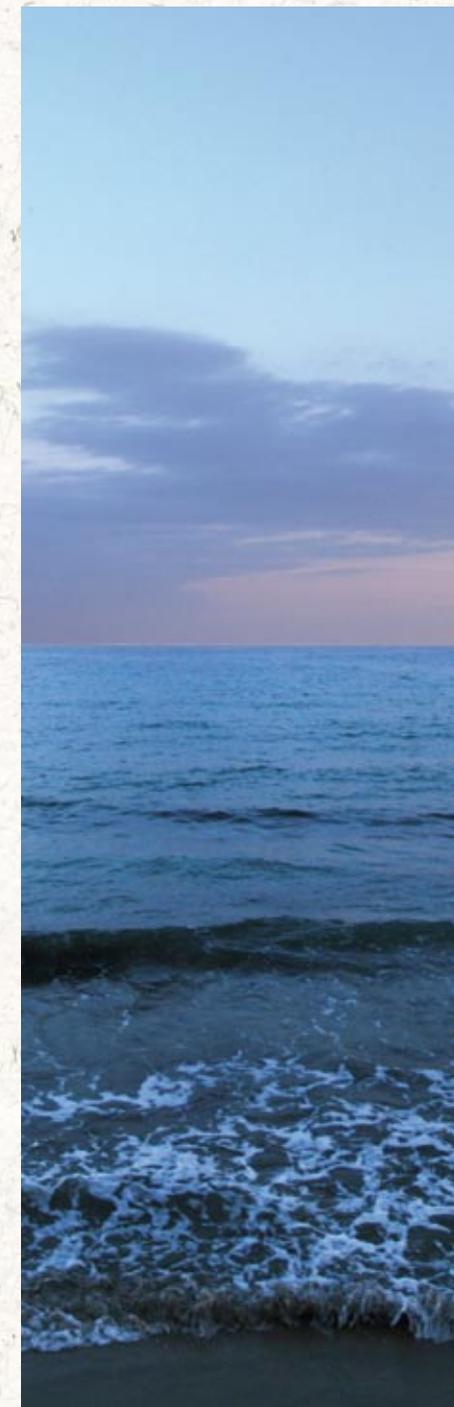
5 rue Racine

83000 Toulon

Tél : 04 94 22 65 71

Fax: 04 94 22 65 72

Les adresses et coordonnées des Offices de Tourisme sont indiquées dans les pages précédentes



Glossaire

Arboricole : qui vit dans les arbres

Arthropode : embranchement d'invertébrés regroupant notamment les insectes et les crustacés.

Caducue : une feuille caduque tombe chaque automne.

Calcifuge : qui ne prospère pas en présence de calcaire.

Cône : inflorescence des conifères qui constitue le fruit de ces végétaux.

Cristallin : qui se rapporte aux cristaux, se dit d'une roche formée de cristaux visibles à l'œil, qualifie des ensembles constitués de roches cristallines.

Démasclage : nom donné au premier écorçage pratiqué sur le chêne-liège pour en retirer le liège mâle.

Diurne : se dit d'un animal actif le jour.

Endémique : plante localisée dans un territoire bien défini.

Garrigue : elle tire son nom du chêne kermès,



« garric » en occitan, arbuste robuste très résistant. Il y côtoie des amandiers, des figuiers et des oliviers sauvages. Formation générale aux sols calcaires composée de sous-arbrisseaux tels que le chêne kermès, le genévrier oxycèdre, le romarin, les lavandes, le thym.

Gemmage : action d'inciser les pins pour en faire écouler la résine.

Halophile : plante qui supporte le sel.

Inflorescence : type de regroupement des fleurs (grappe, épi, capitule).

Karst : en pays calcaire, plateau affecté par la dissolution irrégulière de ses roches constitutives par les eaux de pluie chargées en gaz carbonique, ce qui lui confère un relief particulier.

Lapiaz : forme de surface des reliefs karstiques caractérisés par de profondes fissures de la roche calcaire séparées par des arêtes tranchantes.

Maquis : formation végétale propre aux sols acides. Il est en général constitué d'arbousiers, de lentisque, de buis, de daphnés, cistes de Montpellier, myrte.

Ombelle : type d'inflorescence dans laquelle les ramifications partent d'un même point.

Persistante : une feuille persistante reste sur l'arbre tout au long de l'année (ex : les feuilles du chêne-liège).

Quartz : variété la plus commune de silice, se présentant sous la forme de cristaux à l'aspect de gros sel. C'est un minéral dur (rayant le verre et l'acier).

Résineux : au sens strict, qualifie une espèce végétale productrice de résine.

Résurgence : en zone karstique, sortie à fort débit d'une rivière initialement aérienne, après un parcours sous-terrain.

Restanque : principalement établie aux XVIII^e et XIX^e siècles, la culture en terrasses représente un travail important pour stabiliser les pentes.

Rhizome : tige souterraine ou superficielle souvent prise pour racine.

Sansouire : étendue pouvant être recouverte d'eau salée périodiquement.

Sciaphile : qualifie un organisme préférant l'ombre ou l'obscurité.

Sclérophylle : se dit d'un végétal ayant des feuilles à cuticule épaisse, persistantes, coriaces et généralement petites (ex : chêne vert, buis) et qui peut, de ce fait, résister à la sécheresse.

Sempervirente : qualifie une plante qui garde ses feuilles toute l'année.

Substrat : support sur lequel vit un organisme ou une communauté.

Terrasse : replat situé sur le versant d'une vallée, généralement constitué par les alluvions d'un cours d'eau et témoin d'un de ses anciens lits.

Thermophile : qualifie un organisme qui se développe dans les régions chaudes.

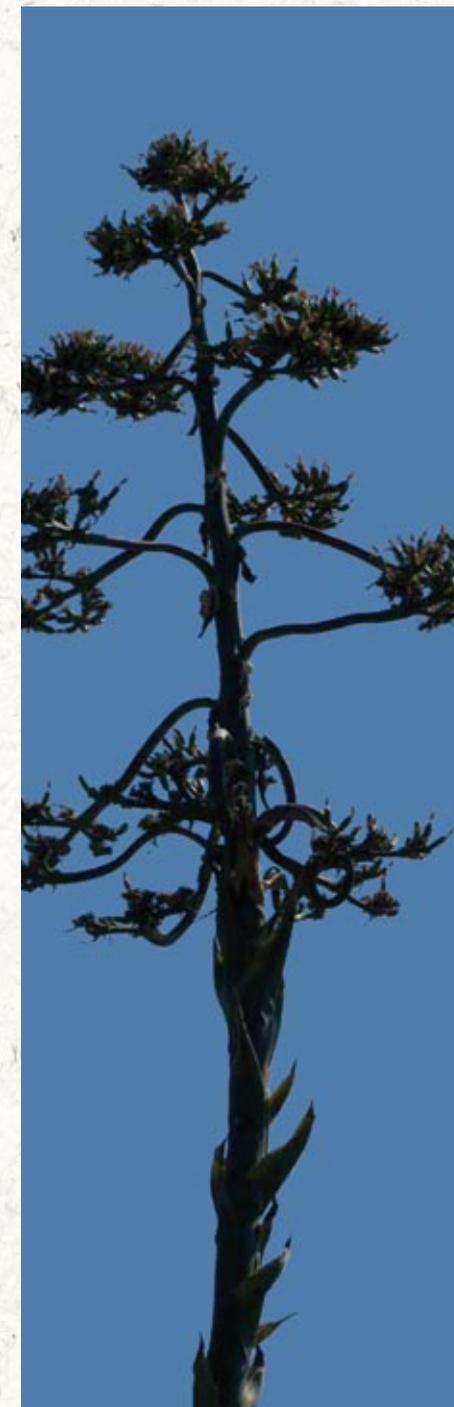
Ubac : en montagne, versant ombragé d'une vallée exposée au nord.

Ubiquiste : se dit d'espèces pouvant s'adapter à plusieurs milieux.

Végétation caducifoliée : plante perdant leurs feuilles au cours de l'année.

Vivace : se dit d'une plante vivant plusieurs années et fleurissant plusieurs fois.

Xérophile : qualifie un organisme adapté à la sécheresse et à la chaleur.



Flore et faune

Vous pourrez observer qu'il existe une flore et une faune adaptées à des conditions de vie difficiles et extrêmes de sécheresse et de salinité : le vent, les embruns, les courants, le balancement du niveau de la mer...

La flore littorale est conditionnée à la présence du sel. La faune se fait discrète car elle fuit la chaleur estivale en journée. Les animaux dits « à sang-froid », sont ceux que l'on rencontre le plus souvent comme les arthropodes (insectes) et reptiles. La vie des insectes s'établit dans une totale dépendance à la température du climat, pendant très peu de jours, au cours d'une certaine saison. Leur existence aérienne et terrestre, d'un jour à quelques semaines, ne se réalise souvent qu'après une ou plusieurs années de vie souterraine, d'abord une larve puis une nymphe. La plupart du temps, cette vie reste invisible. De même en est-il pour les oiseaux, les reptiles, les batraciens, et surtout les mammifères, très difficiles à observer.

Dans ce guide, vous apprendrez à connaître quelques-unes des espèces les plus communes, de l'arrière plage en progressant vers la mer où vous « piquerez une petite tête ».

Des guides naturalistes pourront ensuite compléter vos connaissances.



Pin maritime



Vipérine

Flore méditerranéenne

Voici certaines espèces végétales parmi la flore méditerranéenne que vous pourrez rencontrer en bord de mer.

Sur terrains siliceux

Le Chêne liège

Il exige des pluies abondantes et préfère un sol siliceux. Il est répandu dans l'est varois. On le reconnaît par son épaisse couche de liège qui lui vaut son premier écorçage vers ses 20 ans, puis tous les 13-14 ans, il produira un liège utilisable ; entre les deux, il aura le temps de refaire une couche de liège épaisse de 5 cm environ.

Le Pin maritime

Il remplace le pin d'Alep sur sols siliceux. Ses aiguilles sont longues et épaisses, ses cônes sont gros et son tronc noir. Il ne tolère pas les terrains riches en calcaire. Malheureusement ils dépérissent souvent, attaqués par une cochenille.

Le saviez-vous ? C'était au siècle dernier la principale essence utilisée pour fixer les dunes modernes.

Le Myrte

C'est un arbuste à feuillage persistant et aromatique. Ses feuilles ovales et pointues sont brillantes ; la nervure principale est très marquée.

Ses nombreuses fleurs blanches produisent des petites baies noires bleuâtres. Son huile essentielle est utilisée contre les affections bronchiques. Elle fait partie du groupement à lentisque et préfère éviter le calcaire.

Floraison : mai à juillet.

La Bruyère arborescente

Elle est souvent associée à l'arbousier sur des sols pauvres en calcaire. Son écorce est rougeâtre, ses feuilles ont un sillon sur leur

face inférieure, ses tiges sont poilues. Quand elle se développe, elle fait évoluer le sol vers le type « terre de bruyère », terre acide peu favorable à la pousse d'arbres nobles. Floraison : mai à juillet.

La Lavande des Maures

Moins odorante que les autres lavandes, elle pousse sur sols siliceux souvent dans les sous-bois de pins. Elle se reconnaît à son toupet violet au sommet de son épi de fleurs. Elle est de la même famille que le thym ou le romarin.

Floraison : mars - juin.

L'Arbousier

Son écorce est caractéristique : elle a de fines crevasses. Ses fruits, les arbouses, rougissent au soleil d'automne. Il n'affectionne pas les terrains calcaires, préfère les sols siliceux souvent présents dans le manteau préforestier. Il aime la compagnie du chêne-liège, du pin maritime.

Floraison : octobre à mars.

Le saviez-vous ? Les arbouses sont des fruits tout à fait comestibles.

Sur terrains siliceux ou calcaires (espèces ubiquistes)

La Passerine

C'est une plante buissonnante. Ses toutes petites feuilles épaisses velues sont imbriquées sur la tige. Elle n'aime que les endroits les plus chauds.

C'est une espèce protégée.

Le Pin parasol ou Pin pignon

L'arbre est assez étroitement lié aux sols sableux littoraux ; il rentre peu à l'intérieur des terres. Son port, qui le caractérise, lui permet de prodiguer une ombre généreuse du haut de ses 20 m. Son sous-bois est un maquis bas.

Flore méditerranéenne



Lavatera maritime



Glaïeul sauvage

Le Pin d'Alep

C'est le conifère le plus répandu et le plus important des côtes rocheuses chaudes et sèches.

Parfois on le trouve torturé par les vents, accroché sur un flanc de falaise, et on a du mal à imaginer d'où il tire sa subsistance. Il n'est pas exigeant sur la nature des sols, mais préfère la présence de calcaire. Il peut prendre un port en drapeau dû à l'anémomorphose ou bien il se tapit au ras du sol pour avoir moins de prises au vent.

À l'abri, au milieu de ses congénères, il sera droit et élancé, pourra atteindre 20 m de haut. La germination de ses graines est favorisée par le passage du feu. Son sous-bois est formé de maquis bas.

Le saviez-vous? Autrefois le pin d'Alep était aussi planté pour l'extraction de sa résine, mais cette pratique est devenue rare.

Le Chêne vert ou Yeuse

Cet arbre peut atteindre plus de 20 m. C'est de lui que vient le terme de garrigue. Sa répartition correspond bien à l'aire méditerranéenne. Ses feuilles ont des formes très variables selon leur situation sur l'arbre : elles sont vert sombre, luisantes dessus et gris et poilues dessous, cela leur permet de diminuer leur évapotranspiration. Cet arbre préfère les substrats calcaires mais ne déserte pas les siliceux.

Les chênaies vertes ne sont pas favorables aux incendies et à l'érosion des sols.

Le saviez-vous? Son bois très dur sert à la fabrication d'outils et a été longtemps exploité comme bois de chauffage. Il peut aussi constituer de robustes boucliers de protection grâce à sa bonne résistance aux embruns.

La Luzerne arborescente

Elle est originaire de Turquie et se présente sous la forme d'un arbrisseau. Elle n'est spontanée que sur le littoral. Elle a des feuilles à trois lobes, des fleurs jaune soutenu, qui donneront des gousses spiralées, assez larges.

Floraison : avril à juillet.

Le Laurier-tin

Cet arbrisseau à feuilles persistantes se remarque, lors de sa floraison, par ses grandes têtes florales blanches qui donneront de petites baies bleues métalliques. Ses feuilles persistantes sont velues sur leur face inférieure.

Floraison : novembre à juin.

Le Pistachier lentisque

C'est un des arbustes les plus caractéristiques de notre région. Ses feuilles persistantes sont vert foncé. Il a une odeur de résine.

Ses fleurs blanches sont en grappe et donneront des petits fruits rouges puis noirs.

Floraison : avril à mai.

Le saviez-vous? Sa résine donne une gomme : la gomme de Kios, que l'on utilise en soins dentaires et pour la fabrication du chewing-gum.

Le Chèvrefeuille des Baléares

Il cherche la chaleur, s'enroule autour d'un support. Ses fleurs se regroupent en fin de rameaux.

Floraison : mai à juin.

La Garance voyageuse

Elle est souvent associée au chêne vert. Ses feuilles sont regroupées par 4 sur sa tige à section carrée. Ses fleurs jaune pâle donneront des petites baies.

Floraison : mai à août.

Le saviez-vous? Cette liane tient son nom du fait qu'elle a de tous petits crochets qui lui permettent de s'accrocher au premier voyageur qui passe.

Le Fragon ou petit houx

C'est une plante ligneuse verte en touffe. Ses fausses feuilles piquantes et aplaties portent les fleurs et les fruits.

Floraison : janvier - juin.

Le Genévrier oxycèdre ou Cade

Cet arbuste a des feuilles en forme d'aiguilles portant deux rayures longitudinales blanches. Ses grosses baies sont rougeâtres à maturité. Sa souche résiste à l'incendie. On le trouvera plutôt à l'intérieur des terres. C'est son cousin, le genévrier commun qui produit les baies de genièvre utilisées en cuisine.

Le Liseron de Provence

Il aime faire bronzer ses corolles roses près de la mer. Sa tige est couchée ou grimpante. Ses feuilles supérieures sont profondément divisées, les inférieures sont en forme de cœur. Floraison : juillet à octobre.

Le Pittospore

Il est d'origine chinoise. Très rustique, avec ses feuilles coriaces vert foncé, il est capable de ressemer. Ses fleurs blanches à beige sont très odorantes.

Floraison : avril à mai.

La Salsepareille

Cette liane épineuse a des feuilles en forme de cœur, plus ou moins triangulaires. Elle aussi s'accroche aux buissons par des vrilles.

Floraison : août à octobre.

L'Euphorbe characias

Si vous coupez un morceau de tige vous verrez un latex blanc s'écouler, comme chez toutes les euphorbes.

Floraison : mai à septembre.

Le Filaire à feuilles étroites

Cet arbuste a des feuilles persistantes ovales. Il aime les endroits arides comme le bord de mer. Il fait de minuscules fleurs blanches qui donneront des fruits ronds bleu violet, mangés volontiers par les oiseaux.

Floraison : mars à mai.

Flore méditerranéenne



Centranthe rouge



Genet d'Espagne

La Scabieuse maritime

Malgré son nom, elle s'éloigne souvent du littoral. Cette petite fleur violette est très commune.

Floraison : juin à octobre.

La Centranthe rouge ou le Lilas d'Espagne

La valériane est une élégante plante, pouvant atteindre 2 m. de haut. Ses fleurs sont réunies en cimes terminales ombelliformes, blanches ou roses. La particularité de la valériane est son odeur forte.

Floraison : mai à septembre.

L'Immortelle

On l'utilise souvent dans des bouquets de fleurs séchées. On la reconnaît grâce à ses touffes pouvant atteindre 50 cm de haut, à ses petites fleurs regroupées en capitules globuleux et à son odeur de curry. Ces fleurs sont fréquemment cueillies pour confectionner des bouquets secs.

Floraison : juin à octobre.

Le Romarin

Cet arbrisseau aromatique pousse surtout sur du sol calcaire, dans des clairières de chênes verts. Il apprécie les endroits secs. Son odeur est agréable et il est utilisé souvent dans la cuisine pour les amateurs de tisanes. Il profite également aux abeilles ! Il appartient à la même famille que le thym.

Floraison : janvier à décembre.

L'Agave d'Amérique

Cette plante est originaire du Mexique. Elle est constituée de puissantes épines.

Le saviez-vous ? Entre son cinquième et quarantième anniversaire elle ne fleurira qu'une seule fois, puis elle mourra.

Le Genévrier de Phénicie

Cette plante apprécie les pentes chaudes à proximité de la mer. On le confond quelquefois au cyprès en raison de ses feuilles en écailles. Il produit des fruits rougeâtres.

La Figue marine ou Griffes de sorcière

Cette plante est originaire d'Afrique du Sud, elle s'impose souvent et prend la place de plantes locales. Les fleurs sont de couleur fuschia. C'est une plante rampante qui fleurit en été, malgré sa beauté il convient de l'éradiquer.

Floraison : mai à août.

Le Figuier

C'est un pionnier. Sa dissémination se fait grâce aux oiseaux. Cet arbre a besoin d'un petit insecte (le blastophage) pour se reproduire et vice-versa.

L'insecte féconde les fleurs qui se trouvent à l'intérieur de la figue et pond ses œufs, les larves s'y développeront.

L'Inule faux-crithme

C'est une plante vivace généralement exposée aux embruns. Des petites fleurs jaunes se trouvent à l'extrémité des rameaux.

Floraison : juillet à octobre.

Le Sénéçon maritime

Cette plante vivace forme en général des buissons. Ses feuilles sont duveteuses, gris vert et plus ou moins découpées.

Elle apprécie les sols sableux du bord de mer. On l'utilise dans la décoration florale.

Floraison : presque toute l'année.

Le Plantain en alêne

On la retrouve dans les rochers. Elle est formée de petits coussinets et possède des feuilles très fines légèrement piquantes.

Floraison : avril à octobre.

Le Ciste de Montpellier

Cet arbrisseau a des feuilles vert foncé qui sont poisseuses.

Il les perd, roussit pour se protéger des grosses chaleurs estivales. La germination de ses graines est favorisée en cas d'incendie.

Floraison : mai à juin.

L'Asphodèle

Cette plante résiste au feu grâce à ses tubercules en forme de carottes qui lui permettent de repousser. Ses tiges de plus d'un mètre de haut, parfois ramifiées, portent des fleurs blanches à 6 pétales ayant une nervure centrale rose.

Floraison : avril à juin.

Le Calycotome épineux

Cet arbrisseau d'un à deux mètres de haut ressemble à un genêt. Ses fruits sont noirs. Il apprécie les sols acides donc siliceux. Les fleurs sont souvent de couleur jaune.

Floraison : février à juin.

La Barbe de Jupiter

Ce semi-arbrisseau feutré de blanc porte des petites fleurs jaunes regroupées au sommet des rameaux. Il est adapté pour résister aux embruns des rochers maritimes. Il peut atteindre 3 m. de haut. Espèce protégée.

Floraison : avril à juin.

Le Crithme marine

Cette plante est caractéristique du bord de mer. Sa souche rampante a des feuilles charnues et des fleurs jaunes regroupées en ombelles. On le trouve fréquemment accroché aux rochers.

Floraison : juillet à octobre.

Le saviez-vous ? Les feuilles, au goût salé peuvent être confites dans du vinaigre et consommées comme condiment.

L'Euphorbe petit Pin

Cette plante forme quelquefois des massifs sur les rochers ou sur le sable. Ses feuilles étroites se recourbent en séchant.

Floraison : mai à septembre.

Le saviez-vous ? Si vous coupez une tige vous verrez s'écouler un liquide blanc, le latex.

Le latex est vénéneux.

Le Statice nain de Provence

Il s'agit d'une espèce endémique. Il est présent sur les rochers siliceux maritimes.

Sa cueillette est interdite. Espèce protégée.

Floraison : juin à août.

Flore méditerranéenne



Liseron



Crithme marine



Figuiers de Barbarie

Les Lichens

Les lichens résultent de la symbiose d'une algue et d'un champignon. Il redoute la pollution et on les trouve souvent sur les rochers en bord de mer.

Les Lichens Xanthoria parietina

Ce lichen foliacé, jaune orangé, pousse souvent juste au-dessus des eaux les plus hautes.

Les Lichens – Verrucaria

Ce lichen noir est souvent confondu avec une tâche de goudron.

L'Alyson maritime ou corbeille d'argent

Cette petite plante vivace offre des fleurs minuscules, blanches et odorantes. Elles sont très mellifères.

Floraison : février à octobre.

La Queue de lièvre

Cette graminée se retrouve souvent dans les bouquets de fleurs séchées avec ses épis tout doux. Elle apprécie les sols sableux.

Floraison : juin à août.

Le saviez-vous ? C'est un actif colonisateur des espaces piétinés, considéré comme un « voile » nitrophile qui tend à supplanter les espèces caractéristiques dans les zones très fréquentées.

La Mauve Sylvestre

Cette plante vivace est (une floraison d'avril à août) une plante médicinale adoucissante.

L'Anacycle radié

Cette plante annuelle pousse dans des sols sableux, souvent en bord de chemins. Elle a des feuilles extrêmement divisées et des capitules jaunes.

Floraison : avril à août.

Le Lys maritime

C'est une de nos plus belles fleurs sauvages et elle pousse sans rechigner dans les rochers. Ses belles fleurs blanches en forme d'entonnoir s'ouvrent en formant six pointes et une couronne interne. Parfois présente sur le haut des plages (plage de l'Almanarre à Hyères). Espèce protégée.

Floraison : juillet à août.

La Clématite flammette (brûlante)

C'est une liane à longue tige grimpante. Elle possède des fleurs blanches.

Floraison : juin à août.

Le saviez-vous ? Si vous avez un doute pour reconnaître cette liane, mordez une feuille: si votre langue pique, vous comprendrez pourquoi elle porte ce nom.

Le Ciste blanc ou cotonneux

Cet arbrisseau a des rameaux velus, des feuilles ovales, persistantes, gris vert avec une feutrine blanchâtre d'où son nom. Ses grandes fleurs roses au cœur jaune sont toutes chiffonnées. Il pousse sur terrain aride.

Floraison : mai à juin.

L'Asperge sauvage

Ses feuilles réduites à des aiguilles permettent de la reconnaître. Cette liane pousse en sous-bois ou dans les buissons proches du rivage. Ses fleurs donnent des petites baies globuleuses noires. Au printemps, les connaisseurs dégustent ces pointes d'asperge en omelettes.

Floraison : juin à août.

L'Œillet de Godron

Ce petit œillet à fleurs roses pousse sur les sols arides du littoral. Ces fleurs sont odorantes et groupées par trois au sommet des tiges.

Floraison : juin à septembre.

L'Armoise

On ne la trouve que sur les rochers maritimes du Var. Elle forme des touffes en coussinet. Elle est odorante.

Floraison : juillet à octobre.

Sur sols calcaires

L'Olivier

Ses feuilles sont vertes dessus et argentées dessous. Sa forme sauvage que l'on retrouve sur le littoral reste à la taille d'arbuste.

Le saviez-vous ? On sait qu'il est présent en Provence depuis au moins 10 000 ans. Son huile a toujours été une des richesses des terres méditerranéennes.

L'Aphyllante de Montpellier

Elle pousse en touffes souvent dépourvues de feuilles. De couleur bleue ses fleurs colorent les garrigues au printemps et au début de l'été.

Floraison : avril à juillet.

Le Cyprès

On le trouve sur des calcaires fissurés ou des falaises rocheuses siliceuses. Il est facilement reconnaissable par son port élancé.

Le Chêne kermès

Il peut former des taillis très denses, il est impenétrable à cause de ses petites feuilles coriaces et épineuses. Son nom vient de la galle causée par une cochenille. Celle-ci récoltée servait à la fabrication d'une teinture. On le trouve rarement sur terrains siliceux.

La Lavatère maritime

Il vous offre ses fleurs sur les rochers thermophiles du littoral. En la protégeant, on respecte un élément du patrimoine naturel au même titre qu'une œuvre d'art ! Espèce protégée

Floraison : avril-juin.

Sur terrains salés

Ces plantes supportent la présence de sel ou en ont besoin pour se développer.

La Salicorne

Cet arbuste est caractéristique des sansouires. Il pousse donc sur terrain salé.

Floraison : mai à septembre.

Le saviez-vous ? On peut déguster la salicorne en salade ou préparée comme des haricots verts.

Flore méditerranéenne



Bruyère



Chardon

Les Tamaris

Ces arbustes peuvent atteindre 5 mètres. Leurs feuilles ont une forme en écailles serrées sur des rameaux grêles. Leurs minuscules fleurs blanches rosées sont regroupées en épis. La présence de sel ne les dérange pas. Leurs racines aident à fixer les dunes. Il est originaire des Canaries. Espèce protégée.

Floraison : avril à juin.

L'Obione

Elle constitue des massifs argentés denses, souvent couchés au sol, qui forment des touffes en forme de coussins.

Floraison : juillet à octobre.

Le jonc aigu

Sur le littoral, il délimite souvent le passage de l'eau salée à l'eau douce. Il forme une touffe de feuilles en forme d'aiguilles pouvant atteindre plus d'un mètre de haut.

Attention, les feuilles sont très piquantes !

Floraison : mai à août.

Sur terrains humides

Le Roseau

Il forme des roselières au bord des marais du littoral. Il abrite souvent des oiseaux nicheurs. Il ressemble beaucoup à la canne de Provence, mais sa tige est plus fine.

Floraison : juillet à octobre.

Le saviez-vous ? Il n'a pas forcément les pieds dans l'eau.

La Canne de Provence

La plus grande de nos graminées a de grosses tiges ligneuses. Elle est utilisée pour fabriquer des anches pour les instruments de musique, mais aussi des cannisses et des tuteurs. Elle aime l'humidité et peut servir de haie coupe-vent.

L'Acanthe molle

Cette plante vivace aime grandir dans les taillis, les forêts clairsemées, les lieux frais. La forme de sa feuille caractérise le style corinthien.

Floraison : mai à août.

Faune Méditerranéenne

Les Cigales

On distingue plusieurs espèces de cigales mais leur cycle de vie se déroule de la même façon. La larve de la cigale vit plusieurs années sous terre. La nymphe sort en creusant un trou, cherche une brindille à laquelle s'agripper pour se métamorphoser en insecte adulte.



Une cigale « toute neuve » sort de son ancienne enveloppe (l'exuvie) ; elle est verte pâle et vulnérable avant de sécher au soleil, de s'accoupler et de pondre.

Le saviez-vous ? Elle attend sans bouger que les premiers rayons du soleil de l'été durcissent sa cuticule toute molle, pour pouvoir prendre son premier envol.

Le Thécla (papillon)

Il existe deux espèces très similaires de ce genre de papillon dans notre région : la Thécla du kermès et celle de l'Yeuse. On les distingue grâce à leurs taches rouges qui diffèrent par leur nombre.



La Piéride (papillon)

Il existe plusieurs espèces de piérides.

Ce sont des papillons aux ailes blanc-jaune avec souvent une ou plusieurs taches noires sur les ailes antérieures. C'est un genre très commun en Europe. Plusieurs générations se succèdent du printemps à l'automne.

Le Citron de Provence (papillon)

Le mâle est jaune citron avec une tache orangée sur les ailes antérieures. La femelle est plus pâle, tirant vers le blanc verdâtre, chaque aile présentant un point orangé en son milieu. Ce papillon a une durée de vie assez longue (quelques semaines). L'adulte s'observe surtout au printemps et à l'automne.

La Coccinelle à 7 points (insecte)

La bête à bon Dieu, petit coléoptère dont la larve est un prédateur de pucerons. Vous pouvez en faire l'élevage en vous procurant des larves dans les jardinerie ou des coopératives agricoles.

La Zygène (insecte)

Les couleurs vives des Zygènes avertissent



les prédateurs qu'elles ne sont pas bonnes à manger. Car, elles peuvent sécréter une substance qui les rend inestimables en cas d'alerte. Elles sont attirées par les fleurs violettes.

L'Ephippigère ou Porte selle

Grande sauterelle ayant des ailes atrophiées et une coloration variable. La femelle dépose ses œufs dans la terre au moment de la ponte grâce à un organe en forme de sabre, situé au bout de son abdomen (la tarière).



Le Lézard des murailles

Ce petit saurien d'une quinzaine de centimètres aime chasser les petits invertébrés. Il apprécie les endroits secs et chauds. Il peut être parfois en compétition avec la tarente.

La Tarente

On aperçoit ce reptile (lézard à doigts pourvus de pelotes adhésives), d'allure robuste, plutôt actif la nuit, sur les murs à l'affût de petits invertébrés. Il a une pupille verticale.



Le saviez-vous? Pour les Provençaux, la Tarente porte bonheur à une maison; en effet, elle se nourrit de moustiques et petits invertébrés indésirables !

La Mouette rieuse

On la rencontre fréquemment sur notre littoral et on peut la différencier du goéland surtout par sa plus petite taille. À la période de nidification, il est facile de la reconnaître car sa tête se colore de brun noir. Elle

abonde en automne et en hiver lorsque les vagues migratoires venues de toute l'Europe déferlent vers les rivages méditerranéens.

La Mante religieuse

Le saviez-vous? Malgré la beauté gracieuse de l'insecte, cette petite bête qui regarde dans tous les sens, même en arrière et qui semble avoir les mains jointes (comme pour la prière... d'où son nom) est en réalité à l'affût de ses proies.



Le Goéland leucophée

Cet oiseau, rare il y a cinquante ans, est devenu très commun car il s'est adapté, grâce à son régime omnivore, aux nombreux déchets produits par l'homme moderne.

Flamant rose

Les flamants roses juvéniles (de couleur grise) et immatures (blanc rosé), emblématiques des lieux sont présents tout au long de l'année. Quant aux adultes (roses), ils quittent nos lagunes au printemps pour se reproduire en Camargue et plus rarement dans le sud de l'Espagne, voire en Italie et même en Sardaigne.



Le Merle bleu

Oiseau sédentaire, le merle bleu aime les habitats rocheux, secs et ensoleillés. Le mâle est reconnaissable à son plumage bleu gris foncé.



Même lorsqu'il chante, perché en évidence, il faut des jumelles pour l'observer. En effet, craintif et discret, le merle ne se laisse pas approcher et s'éclipse discrètement dans les rochers dès qu'il est dérangé.

Le saviez-vous? la femelle se différencie du mâle par sa couleur brun foncé.

La Huppe fasciée

La huppe fasciée est un petit oiseau au long bec gracile légèrement arqué, avec une huppe érectile de plumes roussâtres au bout noir, un dos arlequin teinté de jaune, une poitrine orangée. Son vol est saccadé et ondulant. Cette visiteuse d'été (d'avril à septembre) est beaucoup plus abondante dans le Sud de la France que dans le Nord... Elle occupe fréquemment d'anciennes loges de pics, mais se contente souvent d'une anfractuosité dont l'ouverture se réduit à



une simple fissure. La ponte a lieu entre avril et juin. Cet insectivore en très forte diminution, se nourrit essentiellement de larves, coléoptères, sauterelles, papillons, mouches... Elle fouille les moindres interstices des écorces, sonde l'herbe des talus pour trouver sa nourriture.

Le Guêpier d'Europe

De la taille du merle, cet oiseau a la calotte brune, la bavette jaune encadrée de noir, le ventre bleu vert à bleu turquoise, le dos brun marron à jaune paille. Sa queue est d'un vert sombre d'où dépassent deux médianes à pointes effilées et son bec est légèrement arqué. Ils ont un vol rapide et gracieux, rasant parfois la surface de l'eau à



la poursuite d'insectes, qui constituent leurs proies principales. Il niche généralement dans d'anciennes sablières, gravières, sur les berges sablonneuses des rivières... Son lieu de nidification est donc créé par les travaux sur les berges, il est souvent remanié et des colonies sont régulièrement détruites.

Le Martinet Pâle

Le Martinet mâle a le dos de couleur beige, les parties inférieures de couleur grisâtre. Sa gorge est blanche et on observe une légère moucheture claire sur les flans. Cette espèce méditerranéenne niche sur les falaises côtières, en petites colonies généralement. Il peut également vivre dans des ruines, sous des ponts de pierre... Il migre vers l'Afrique à partir du mois de septembre, après sa seconde couvée. Le Martinet Pâle se nourrit essentiellement d'insectes qu'il capture en vol.

Le Faucon Crécerelle

Les faucons crécerelle sont de petits oiseaux de proie, le bec est court et recourbé. Ils ont une longue queue terminée par une large bande noire. Le ventre est crème avec des petites stries brunes, les iris sont jaunes



lumineux et les pattes sont jaune orange. Son habitat peut être très varié (taillis, bois, prairies, ravins encaissés, terrains rocaillieux...) pourvu qu'il trouve un site favorable à sa nidification. Son régime alimentaire se compose surtout de petits mammifères et d'insectes (plus rarement d'oiseaux). La reproduction a lieu de mars à juin, l'oiseau ne construit pas de nid mais dépose directement les œufs dans une cavité (falaise, bâtiment abandonné).

L'Aigle de Bonelli

La tête est petite et terminée par un long bec crochu ; chez l'adulte, le dessous est blanc, strié de noir. Les ailes sont bordées de noir et parcourues par une bande transversale



sombre. Il fréquente un paysage de garrigues, avec des falaises calcaires dans lesquelles il construit son aire. La ponte des œufs s'effectue en général à la mi-février. Ce prédateur se nourrit essentiellement de lapins de garenne ainsi que d'oiseaux de taille moyenne (pie, geai, choucas) parfois également de lézards ou d'écureuils.

La Fauvette Mélanocéphale

Le mâle a le dos, les ailes et le dessus de la queue ardoise. La tête noire met en évidence



l'iris et le cercle orbital rouge. La gorge est blanche et le dessous grisé. La femelle a la tête grise et non noire. Les jeunes sont gris, d'une couleur assez uniforme. Cette espèce sédentaire vit dans les milieux semi-ouverts et riches en buissons : maquis, garrigues, oliveraies, jardins...

Le nid est généralement construit dans un buisson à proximité du sol, on observe deux pontes pendant l'année et l'incubation est essentiellement prise en charge par la mère. La Fauvette se nourrit d'insectes, de fruits et parfois de nectar.

La Couleuvre de Montpellier

Généralement d'un gris brun verdâtre sur le dos, son ventre peut prendre des teintes jaunâtres. Elle a une tache brune, située au tiers de son corps et une sorte d'arcade proéminente surplombant son œil. Elle ne présente aucun danger pour l'homme bien que sa taille pouvant atteindre 2 m. et son poids (3 kg) soient impressionnants. Active de mars à octobre, elle fréquente les vignes,

les oliveraies, les broussailles, tous les lieux secs et ensoleillés. Elle capture des petits mammifères, lapereaux, mulots, rats... des oiseaux nichant au sol. Avalées vivantes, ses proies sont ensuite paralysées ou tuées par du venin s'écoulant de 2 crochets situés en fond de gorge. L'accouplement a lieu en avril et mai. La femelle pond alors 4 à 8 œufs à coque molle dans des fourrés.

La Buse

Sa silhouette est massive et le plumage strié



de sa poitrine est plus clair et forme parfois un croissant. La buse est carnivore, elle se nourrit des proies qu'elle guette du haut de son affût. Elle se poste sur un poteau, une haie ou un arbre (pas très haut) et scrute le sol. Mulots, souris et autres petits mammifères des champs représentent l'essentiel de son régime, mais parfois, elle peut ajouter à son menu, des lapereaux, des jeunes oiseaux, des batraciens et même des reptiles (surtout en période chaude, pour nourrir ses jeunes). En hiver lorsque la nourriture est plus rare, elle ne dédaigne pas les charognes. La ponte a lieu début avril, la femelle ayant pour seule tâche celle de couvrir, le mâle s'occupant d'apporter la nourriture.

Le puffin de Méditerranée

Il s'agit d'une espèce endémique au bassin méditerranéen. Il niche uniquement en



milieu insulaire et ne rentre à terre que la nuit venue pour assurer les impératifs de la reproduction. On recense 250 à 350 couples sur les puffins cendré. La mer et les îles sont les habitats privilégiés du puffin cendré. L'oiseau affectionne les zones de falaises et d'escarpements rocheux ainsi que les éboulis. En Provence, l'espèce se reproduit sur les îles d'Hyères.

La Libellule

Les libellules ont une tête imposante, dotée d'antennes courtes et de deux yeux énormes.

Selon l'espèce, le mâle peut ou non accompagner la femelle quand elle pond ses œufs. Souvent, on retrouve le mâle protégeant la femelle et chassant les autres mâles, pour qu'elle puisse finir de pondre ses œufs.

On en trouve de juin à novembre en Europe, à proximité des points d'eau douce.

Les libellules sont carnivores et se nourrissent principalement d'autres insectes, tels que moustiques, mouches, parfois même d'autres libellules ! La plupart chassent durant le jour, mais certaines espèces sont crépusculaires.

Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



1 - Le crabe

- ❑ **A** : change de couleur
- ❑ **B** : peut remplacer une pince perdue
- ❑ **C** : marche à reculons



3 - Le scarabée

- ❑ **A** : enfouie ses œufs
- ❑ **B** : à une carapace velue
- ❑ **C** : est un bon nageur



5 - L'étoile de mer se déplace

- ❑ **A** : en étoile
- ❑ **B** : grâce à des ventouses
- ❑ **C** : grâce à de minuscules crochets



7 - L'araignée

- ❑ **A** : sa toile est en soie
- ❑ **B** : sa toile est en coton



9 - La sauterelle

- ❑ **A** : vole
- ❑ **B** : fais des bonds
- ❑ **C** : nage

2 - Le lézard préfère

- ❑ **A** : l'ombre
- ❑ **B** : se chauffer au soleil
- ❑ **C** : les endroits humides

4 - La mouette rieuse

- ❑ **A** : change de couleur l'hiver
- ❑ **B** : pousse un cri qui ressemble à rire
- ❑ **C** : a une mauvaise vue

6 - Le citron

- ❑ **A** : éclot en décembre
- ❑ **B** : dégage une odeur de citron
- ❑ **C** : hiberne jusqu'en mars

8 - La libellule

- ❑ **A** : peut voler à 250km/heure
- ❑ **B** : peut voler en arrière
- ❑ **C** : peut voler sur place

10 - La Piéride

- ❑ **A** : vit sous les pierres
- ❑ **B** : s'attaque au chou
- ❑ **C** : pond dans l'eau



1 : réponse
2 : réponse
3 : réponse
4 : réponse
5 : réponse
6 : réponse
7 : réponse
8 : réponse
9 : réponse
10 : réponse

Bibliographie

Pour en savoir plus

- **Topo-guide FFRP** : La côte varoise et ses îles (en vente dans les librairies, grandes surfaces, certains Offices de Tourisme).
- **Carnet varois de l'environnement n° 3 : Le littoral varois** (brochure de 80 pages réalisée par le Conseil Général du Var, description de la faune et la flore des sentiers du littoral varois).
Disponible sur demande au 04 94 18 65 02
- **Connaître et reconnaître la flore et la végétation méditerranéenne**
Guy-George Guittonneau et André Huon
Éditions Ouest-France
- **La Nature méditerranéenne en France**
(les milieux, la flore, la faune)
Les écologistes de l'Euzière.
Éditions Delachaux et Niestlé

Les Accès

L'agglomération Toulon Provence Méditerranée, idéalement située entre Nice et Marseille est desservie par tous les moyens de transport:

- **Par route, autoroute** : les communes de l'agglomération en accès direct depuis les autoroutes de Marseille (A50) et de Nice (A57).
- **Par Train** : gare SNCF/ Toulon TGV.
- **Par Avion** : Aéroport International de Toulon/Hyères: plusieurs liaisons quotidiennes avec les aéroports français, belges et anglais.

Cartes

Copyright IGN autorisation n° 30-6003

Élaboration

Sylvie Brunati-Abad

Collaboration

Patricia Lopez - Olivier Le Neannec - Les patrouilles vertes du Sentier du Littoral

Design graphique

Studio Arfi (Toulon) - Service communication de TPM

Photos

Hortense Hébrard - Sylvie Brunati - Guy Bortolato - André Abad - LPO PACA
Olivier Puccia - Anne Stouque - Philippe Orsini - Jean-Marc Donnat

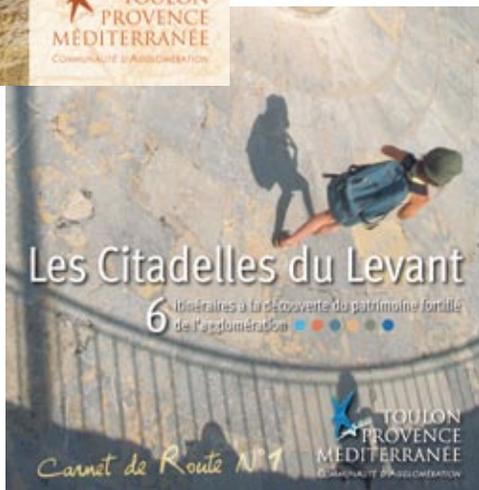
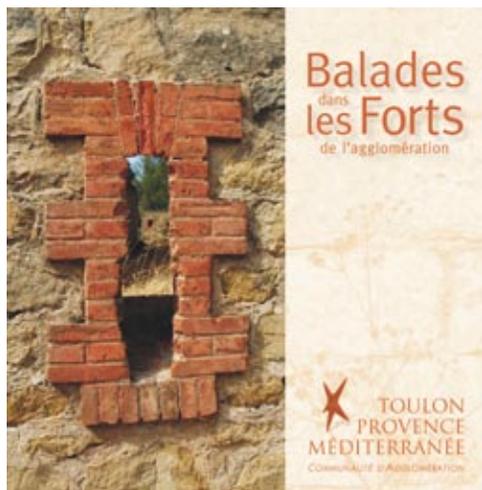
Impression

Imprimerie Hémisud - imprim'vert



Toulon Provence Méditerranée

Également disponibles...



Hôtel de la Communauté
d'Agglomération
20 rue Nicolas Peiresc - BP 536
83406 Toulon Cedex 9
Tél. : 04 94 93 83 00
Fax : 04 94 93 83 23
Mél : agglo-toulon@tpmed.org

