



Sentier du littoral

Balade autour de la Presqu'île

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



[1]

• **Balade autour de la presqu'île**

Balade autour de la presqu'île

• **Balade autour de la presqu'île**

•

•

Pinède Sainte-Asile - Plage de Cavalas

Intérêt du circuit

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.

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

Attention ! Fermeture du massif pour risques d'incendie les jours classés en vigilance rouge ou noire selon arrêté préfectoral.

Itinéraire

[2]

1 La randonnée débute au niveau de la plage Sainte-Asile.

Balade autour de la presqu'île

2 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.

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

4 Au bout de cette avenue vous prendrez 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.

5 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'arbousier, le cade, et le chèvrefeuille.

6 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 Saint-Mandrier-sur-Mer, « le Creux Saint-Georges ».

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.

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

Retour par le même itinéraire.

Retour de l'intérieur.

De la plage de Cavalas, vous pourrez soit :

8 - Rejoindre le port du village et prendre la navette maritime vers Toulon par 2 itinéraires possibles, dont 1 empruntant le cimetière franco-italien au sein duquel vous pourrez admirer la pyramide Latouche Treuille.

- Retournez vers le Pin Rolland en prenant le chemin piétonnier qui traverse la forêt et suivre les pistes aménagées pour un Crapa sportif.

Infos pratiques

[3]

Balade autour de la presqu'île

Durée

4h A/R

Difficulté

Facile

[Balade autour de la presqu'île](#)

Sportif

S'équiper

Bonnes chaussures

Bouteille d'eau

Cartes conseillées

Carte IGN : 1/25000 - n° 3346 OT

Distance

12 km A/R

Dénivelé

30 m

Bon à savoir

« Coudoulet » signifie en provençal, galet.

Accès

Autre

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-sur-Mer) Dans le secteur bien sûr, la ligne 28 (Les Sablettes / Les Hauts de Saint-Mandrier-sur-Mer) est omniprésente.

Logo TPM

[4]

Balade autour de la presqu'île

Toulon Provence Méditerranée

Hôtel de Métropole

Balade autour de la presqu'île

107 Boulevard Henri Fabre - CS 30536

83041 TOULON Cedex 09

Tél. : +33 (0)4 94 93 83 00

E-mail : contact@metropoletpm.fr

Accueil du lundi au vendredi 8h - 18h

- [\\ ACCUEIL](#)
- [\\ MENTIONS LEGALES](#)
- [\\ PLAN DU SITE](#)
- [\\ CONTACT PRESSE](#)

- [\\ MÉDIATHÈQUE](#)
- [\\ PRESSE](#)
- [\\ NOUS REJOINDRE](#)
- [\\ LOGOS METROPOLE](#)

Suivez votre métropole :

--	--	--	--

URL source: <https://www.metropoletpm.fr/tpm/balade/balade-autour-de-presqu-ile>

Liens:

- [1] <https://www.metropletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/balade-autour-de-la-presqu-ile.jpg?itok=X0syCpZQ>
- [2] https://www.metropletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-autour-de-la-presqu-ile_1.jpg?itok=vVZqVwGf
- [3] https://www.metropletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-autour-de-la-presqu-ile_3.jpg?itok=aD6CPKGa
- [4] https://www.metropletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-autour-de-la-presqu-ile_4.jpg?itok=MwG7GdQS