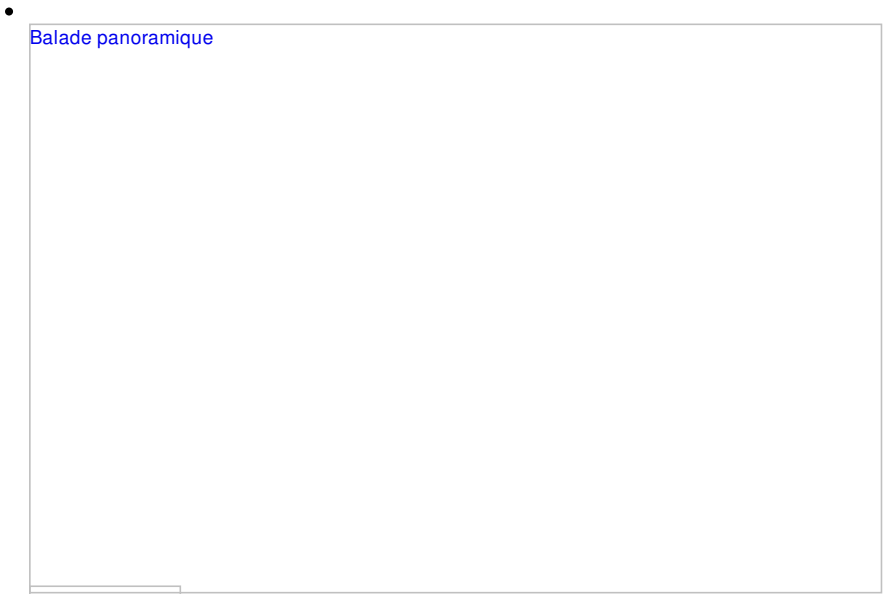




Sentier du littoral

Balade panoramique

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



[1]

• **Balade panoramique**

• **Balade panoramique**



Plage de la Verne - Notre-Dame du Mai

Intérêt du circuit

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]

- 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.
Balade panoramique
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 Fabrégas constitue le point de départ de loisirs nautiques (kayak, ski nautique...).

- 3 À l'extrémité de la plage de Fabrégas 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 cériseux. 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 !

- 4 Au printemps, les orchidées sauvages se mêlent aux myrtes, aux genêts, aux cistes de Montpellier avec leurs belles fleurs blanches printanières, ou enfin l'aphyllante de Montpellier portant sur sa hampe des fleurs blanches, voire rose bleuté.
En raison d'éboulements et de la dangerosité du site, le sentier initial a été définitivement fermé au public. Dans l'attente des conclusions sur la faisabilité et les modalités de création d'un nouveau sentier en contrebas de la Corniche Varoise, le sentier a été provisoirement déporté sur celle-ci. Utilisez l'itinéraire de contournement menant à aux aires du Boeuf et du Jonquet. Veillez à bien respecter le dispositif d'interdiction.

Balade panoramique

5 La Corniche Varoise surplombant la mer vous offre une superbe vue sur les Rochers des Deux Frères et vous conduira jusqu'à l'Aire du Jonquet.

De l'Aire du Jonquet, descendez par la piste forestière DFCI (Défense des Forêts Contre les Incendies) pour retrouver le sentier du littoral.

6 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.

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

7 En face de l'alignement des rochers 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.

Vous arriverez sur une piste DFCI. La flore y est variée avec le pin pignon, l'astragale de Marseille, le figuier de Barbarie, l'asperge sauvage, l'olivier sarrasin, 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.

8 **Balade panoramique**
La lavatère ne vit seulement que quelques années mais sa beauté et ses fleurs abondantes compensent cette faiblesse. Des feuilles « gris vert », soyeuses et persistantes ainsi que des fleurs rose mauve donnent à cet arbuste un aspect très ornemental.

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 m d'altitude.

Vous arrivez face à une seconde table d'orientation. De là, une vue à 360° sur la côte et le large vous laissera sans voix.

10 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.

Infos pratiques

Durée

6h à 7h A/R

Difficulté

Facile

Sportif

S'équiper

Bonnes chaussures

Bouteille d'eau

Cartes conseillées

IGN 1/25 000 - n° 3346

Distance

14 km A/R

Dénivelé

360 m

À ne pas manquer

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 cochonnailles.

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.

Bon à savoir

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

Accès

Autre

En Bus : la ligne 81 (Langevin/Le Mai/Fabrégas), depuis son terminus de Notre-Dame du Mai. Retour par l'intérieur.

Logo TPM

Toulon Provence Méditerranée

Hôtel de la Métropole

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-panoramique>

Liens:

[1] https://www.metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-panoramique_1.jpg?itok=6v8L1khB

[2] https://www.metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-panoramique_2.jpg?itok=_RtvW0Zh

[3] https://www.metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-panoramique_3.jpg?itok=4R9RKQOW