



MÉTROPOLE  
**TOULON**  
PROVENCE  
**MÉDITERRANÉE**



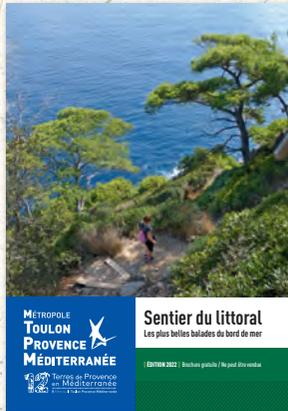
Terres de Provence  
en Méditerranée

Métropole Toulon Provence Méditerranée

# Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer

[ ÉDITION 2022 ] Brochure gratuite / Ne peut être vendue



# Sentier du littoral

## Toulon Provence Méditerranée

Les plus belles balades du bord de mer

# Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer

Édito - Préambule	4
Quelques petites recommandations...	8
Les écogardes littorales	13
Itinéraires de randonnée pédestre	14

## Six-Fours-les-Plages

- 1 Balade géologique** 16  
*Le Brus - Plage de Bonnegrâce*
- 2 Balade en balcon** 20  
*Le Brus - Notre-Dame du Mai*
- 3 L'île aux fleurs** 24  
*Île des Embiez*
- 4 Balade botanique** 26  
*Île du Gaou*

## La Seyne-sur-Mer / Six-Fours-les-Plages

- 5 Balade panoramique** 28  
*Plage de la Verne - Notre-Dame du Mai*

## La Seyne-sur-Mer / Saint-Mandrier-sur-Mer

- 6 Balade autour de la presqu'île** 32  
*Port de Saint-Elme - Plage de Cavalas*

## Toulon / La Garde

- 7 Sur les traces des contrebandiers** 36  
*Tour Royale - Anse Magaud*

## Le Pradet

- 8 Balade de la mer au centre de la terre** 40  
*La Garonne - Mine de cap Garonne*

## Le Pradet / Carqueiranne

- 9 Balade autour des forteresses** 44  
*Mine de cap Garonne - Fort de la Gavresse*
- 10 Balade bucolique** 46  
*Fort de la Gavresse - Port des Salettes*

## Hyères

- 11 Balade de rêve** 50  
*Presqu'île de Giens : boucle autour du port de la Madrague*
- 12 Balade entre rochers et forêt** 54  
*Presqu'île de Giens : La Badine - Plage des Darboussières*
- 13 Au paradis des flamants roses** 58  
*Visite des Salins : Salin des Pesquiers - Vieux Salins*
- 14 Balade des fruits d'or** 62  
*Île de Porquerolles*
- 15 Cap sur le Grand Langoustier** 66  
*Île de Porquerolles*
- 16 En pleine nature sauvage** 70  
*Île de Port-Cros*
- 17 Balade au Levant** 74  
*Île du Levant : capitale des arbousiers et des naturistes*

Balades nature commentées	78
Contacts	80
Glossaire	82
Flore méditerranéenne	85
Faune méditerranéenne	93
Notes	98
Bibliographie	100
Les accès	100

# Édito

**D**e Six-Fours-les-Plages jusqu'à Hyères, le sentier du littoral s'étend sur 47 kilomètres. Destiné uniquement au cheminement piéton, tout au long de l'année, au fil des saisons, les habitants et visiteurs de la métropole se baladent sur cet itinéraire chargé d'histoire, de sel et d'embruns. Autrefois appelé « sentier des douaniers », sa fonction principale est d'être un sentier côtier parallèle au rivage avec la Méditerranée en fond de toile, permettant ponctuellement un accès à la mer et de vous faire découvrir la beauté et la diversité des paysages de notre territoire.

Pour préserver les chemins et en sécuriser les accès, des travaux d'aménagement et de réhabilitation sont réalisés régulièrement et une signalétique adaptée a été mise en place. Des écogardes littorales sillonnent le sentier toute l'année pour vous informer et veiller à son bon état, signaler les éventuels dégâts et réaliser des petits travaux d'entretien.

Une « lettre d'information » éditée tous les deux mois et affichée dans les mairies, les Offices de Tourisme, au Phare TPM et lieux de passage du sentier, renseigne sur l'état général du sentier, sa praticabilité, les nouveaux circuits, les travaux, les tronçons accessibles.

Ce guide a été réalisé par la Direction Générale Adjointe du Développement Durable et de la Valorisation du Territoire de la Métropole Toulon Provence Méditerranée et en partenariat avec l'Office de Tourisme Provence Méditerranée, dans l'intérêt de faciliter et promouvoir l'usage du sentier et d'en faire connaître ses richesses. Son contenu est actualisé annuellement et le format proposé est idéal pour vos balades. Vous pouvez aussi télécharger la version dématérialisée du guide, disponible sur le site Internet de TPM ([www.metroletpm.fr](http://www.metroletpm.fr)), qui permet d'imprimer uniquement la balade de votre choix et ses modalités pratiques.

## Hubert Falco

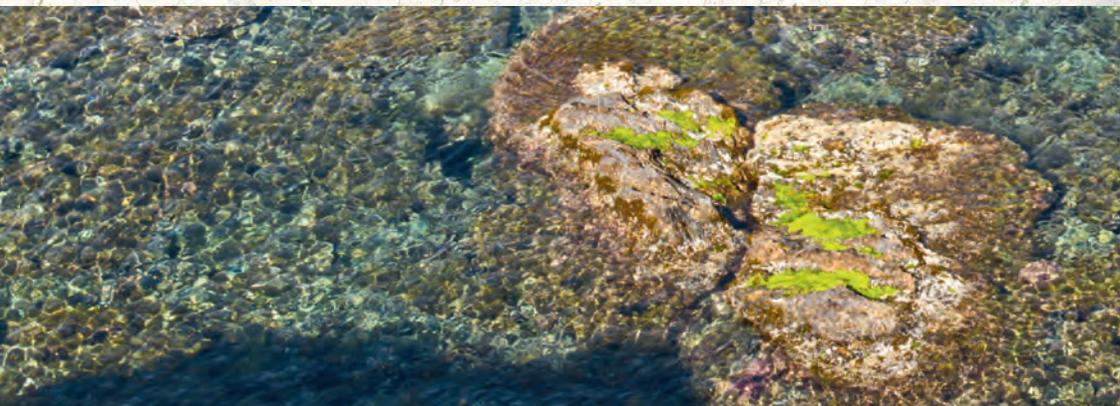
Président de Toulon  
Provence Méditerranée  
Ancien Ministre

## Gilles Vincent

Vice-président de la commission Protection de l'Environnement,  
Développement durable, Transition écologique et énergétique  
de Toulon Provence Méditerranée  
Maire de Saint-Mandrier-sur-Mer

## Laurent Jérôme

Président de l'Office  
de Tourisme Provence  
Méditerranée



# Préambule

**N**ous proposons aux visiteurs de découvrir, 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 Six-Fours-les-Plages à Hyères c'est une côte constituée de pointes, caps avancés rocheux, promontoires, presqu'îles, calanques, criques, baies, anses et 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, cap de Carqueiranne, la presqu'île de Giens et 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 environ 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 douaniers en randonneurs !





Une lettre d'information, mise à jour tous les 2 mois, vous renseigne sur l'état du sentier et sa praticabilité. Elle est affichée dans les mairies, les Offices de Tourisme, au Phare TPM et consultable sur : [www.metropletpm.fr/sentier-littoral](http://www.metropletpm.fr/sentier-littoral)

**Vert**  
**Bleu**  
**Rouge**

Très facile, promenade familiale. Moins de 2h de marche.  
Facile, faible dénivelé, durée moyenne, petit équipement nécessaire. Moins de 3h de marche.  
Sportif, dénivelé important et/ou durée longue, pour randonneurs habitués à la marche, quelques difficultés techniques. Moins de 4h de marche.

**Mauve**  
**Rose**

Itinéraire de liaison.  
Itinéraire de contournement.

Pointillés : tronçons interrompus et/ou travaux en cours.

Solliès-Toucas

# Sentier du littoral

Les plus belles balades du bord de mer



Île de Porquerolles\*

Île de Port-Cros\*



# 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 : 3250** pour fixes et mobiles ou sur le site Internet des Offices de Tourisme,
- Consultez la lettre d'information affichée dans les mairies, les Offices de Tourisme et les sites TPM. Elle est également consultable sur le site : [www.metropletpm.fr/sentier-littoral](http://www.metropletpm.fr/sentier-littoral) Elle vous informera sur la praticabilité du sentier du littoral et sur l'ouverture/fermeture des tronçons. Elle paraît tous les 2 mois.
- 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 le 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 21 juin et le 30 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.sigvar.org](http://www.sigvar.org) mis à jour tous les soirs ainsi que sur le site internet de la Préfecture du Var [www.var.gouv.fr](http://www.var.gouv.fr) et [www.risque-prevention-incendie.fr/var](http://www.risque-prevention-incendie.fr/var)

## Niveaux de risque incendie :

- Jaune** Risque modéré, il convient de faire preuve de prudence.
- Orange** Risque sévère, la circulation piétonne dans les massifs est déconseillée.
- Rouge** Risque très sévère, la circulation piétonne et des véhicules dans les massifs est interdite.
- Rouge Extrême** Risque extrême, la circulation piétonne et des véhicules dans les massifs est interdite.

## 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 17h 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 2h 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. **Ne posez pas vos sacs de déchets à côté des poubelles si celles-ci sont pleines !**
- En hiver, n'oubliez pas de mettre dans votre sac à dos un bon pull, une polaire ou 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 Saint-Exupéry : *« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants ».*



## Les parties vénéneuses de quelques plantes



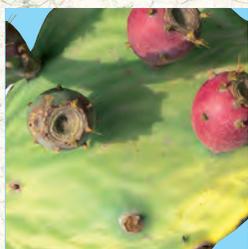
**Chèvrefeuille**  
Fruit toxique



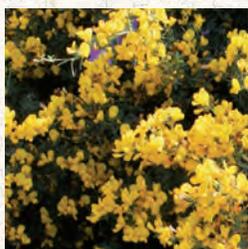
**Euphorbe**  
Fruit + lait toxique



**Coquelicot**  
Fruit toxique



**Figuier de Barbarie**  
Feuille toxique et épines infectantes  
Espèce exotique envahissante



**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 gorgé de sève, est la période la plus dangereuse, celle où la toxicité est la plus concentrée. Si tout le monde craint les orties et 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.
- Ne pas prélever de pierres, fossiles...
- Respecter les aménagements installés pour votre confort et votre sécurité (bancs, clôtures, panneaux...).
- Respecter les agents amenés à vous renseigner.
- Les chiens sont interdits sur le sentier du littoral et dans le Parc national de Port-Cros.

## Les déplacements

Les voitures, les VTT et les motos sont interdits sur les chemins forestiers et sur la servitude piétonne. Nos espèces végétales sont fragiles, restez sur les sentiers balisés. Respectez les routes forestières fermées. N'empruntez pas les tronçons interdits à la circulation piétonne pour raisons de sécurité ou en travaux et utilisez les itinéraires de contournement mis en place.

## Le pique-nique

- ❑ Il est interdit d'allumer du feu. Il est l'ennemi de la forêt.
- ❑ Il est interdit, de façon permanente, de jeter des objets en ignition sur ces sentiers.

## Cartes de randonnée conseillées

Carte IGN 1/25 000 - n° 3346 OT-Ouest Toulon.

Carte IGN 1/25 000 - n° 3446 OT-Hyères île de Porquerolles.

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 la ville ou le village le plus proche.

## 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...



### Randonnée sportive

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

## Difficultés et classement des promenades et des randonnées

Les itinéraires sont classés par ordre de difficulté dans ce guide. Nous avons choisi trois 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 2h de marche.

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

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

**Mauve** Itinéraire de liaison.

**Rose** Itinéraire de contournement.

 Pointillés : tronçons interrompus et/ou travaux en cours.

❑ **Balisage au sol** : ce repérage discret à la peinture jaune 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 de la Direction Départementale des Territoires et de la Mer et TPM.

 Tournez à gauche  Tournez à droite

 Vous quittez le sentier

 Vous êtes sur le sentier

## 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.  
[www.reseaumistral.com](http://www.reseaumistral.com)

## 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.



## Recommandations particulières pour certaines balades

- **L'île aux fleurs** (page 24)  
Six-Fours-les-Plages : île des Embiez  
N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages au 04 94 07 02 21 ou la société Paul Ricard au 04 94 10 65 20 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.
- **Balade botanique** (page 26)  
Six-Fours-les-Plages : île du Gaou  
N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages au 04 94 07 02 21 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

- **Balade des fruits d'Or** (page 62)

Hyères : île de Porquerolles

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50 ou le Bureau d'Informations de Porquerolles au 04 94 58 33 76 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

- **Cap sur le Grand Langoustier** (page 66)

Hyères : île de Porquerolles

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50 ou le Bureau d'Information de Porquerolles au 04 94 58 33 76 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

- **En pleine nature sauvage** (page 70)

Hyères : île de Port-Cros

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50 ou la Maison de Parc national à Port-Cros au 04 94 01 40 70 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

- **Balade au Levant** (page 74)

Hyères : île du Levant

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme ou le Syndicat des propriétaires d'Héliopolis qui gère le sentier au 04 94 05 92 74 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

### Renseignements techniques : Direction Générale Adjointe du Développement Durable et de la Valorisation du Territoire de la Métropole Toulon Provence Méditerranée

Tél. : 04 94 05 35 26

Du lundi au vendredi - 8h/12h - 14h/17h

### Renseignements touristiques et diffusion de ce guide : Le Phare TPM

Tél. : 04 94 29 46 61

Du lundi au vendredi

8h30/12h30 - 13h30/17h

En juillet et en août : ouverture les samedis et dimanches de 8h30 à 12h.

## Les écogardes littoraux

### Une présence permanente à votre service

Les écogardes 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.

### Entretenir

Assurer l'entretien courant du sentier : abattage, débroussaillage, élagage, remplacement de panneaux, de marches, de garde-corps, ramassage des déchets, travaux de terrassement...

### 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 autres sentiers, les risques d'incendies dus à la négligence,
- Partager et diffuser l'information auprès des communes,
- En parallèle, ils participent à l'élaboration d'une lettre d'information sur l'état du sentier (dangers, travaux en cours...) mais aussi à diverses actions pédagogiques et de sensibilisation.



# Itinéraires de randonnée pédestre

N°	Nom du circuit	Parcours	Ville(s) concernée(s)	Temps moyen A/R	Difficulté	Thème(s)	page
1	<b>Balade géologique</b>	<i>Le Brusç / Plage de Bonnegrâce</i>	<b>Six-Fours-les-Plages</b>	4h	Facile mais passages délicats	Sciences et nature Patrimoine Faune et flore	<b>16</b>
2	<b>Balade en balcon</b>	<i>Le Brusç / Notre-Dame du Mai</i>	<b>Six-Fours-les-Plages</b>	5h	Sportif	Randonnée sportive Patrimoine Faune et flore	<b>20</b>
3	<b>L'île aux fleurs*</b>	<i>Île des Embiez</i>	<b>Six-Fours-les-Plages</b>	2h	Très facile	Patrimoine Faune et flore	<b>24</b>
4	<b>Balade botanique*</b>	<i>Île du Gaou</i>	<b>Six-Fours-les-Plages</b>	1h	Très facile	Faune et flore	<b>26</b>
5	<b>Balade panoramique</b>	<i>Plage de la Verne / Notre-Dame du Mai</i>	<b>La Seyne-sur-Mer / Six-Fours-les-Plages</b>	6h à 7h	Facile à sportif	Randonnée sportive Sciences et nature Patrimoine Faune et flore	<b>28</b>
6	<b>Balade autour de la presqu'île</b>	<i>Pinède Sainte-Asile / Plage de Cavalas</i>	<b>La Seyne-sur-Mer / St-Mandrier-sur-Mer</b>	4h	Facile à sportif	Patrimoine Faune et flore	<b>32</b>
7	<b>Sur les traces des contrebandiers</b>	<i>Tour Royale / Anse Magaud</i>	<b>Toulon / La Garde</b>	4h	Très facile (quelques passages rocheux délicats)	Patrimoine Faune et flore	<b>36</b>
8	<b>Balade de la mer au centre de la terre</b>	<i>La Garonne / Mine de Cap Garonne</i>	<b>Le Pradet / Carqueiranne</b>	2h30	Très facile à sportif	Sciences et nature Faune et flore	<b>40</b>
9	<b>Balade autour des forteresses</b>	<i>Mine de Cap Garonne / Fort de la Gavaresse</i>	<b>Le Pradet / Carqueiranne</b>	1h30	Sportif	Sciences et nature Patrimoine	<b>44</b>



N°	Nom du circuit	Parcours	Ville(s) concernée(s)	Temps moyen A/R	Difficulté	Thème(s)	page
10	<b>Balade bucolique</b>	<i>Fort de la Gavaresse / Port des Salettes</i>	<b>Le Pradet / Carqueiranne</b>	1h30	Facile à sportif	Patrimoine	<b>46</b>
11	<b>Balade de rêve</b>	<i>Boucle autour du port de la Madrague</i>	<b>Hyères : presqu'île de Giens</b>	3h	Facile à sportif	Faune et flore	<b>50</b>
12	<b>Balade entre rochers et forêt</b>	<i>La Badine / Plage des Darboussières</i>	<b>Hyères : presqu'île de Giens</b>	8h	Sportif	Randonnée sportive Sciences et nature Faune et flore	<b>54</b>
13	<b>Au paradis des flamants roses</b>	<i>Salin des Pesquiers / Vieux Salins</i>	<b>Hyères</b>	1h30	Facile	Patrimoine Faune et flore	<b>58</b>
14	<b>Balade des fruits d'or*</b>	<i>Île de Porquerolles</i>	<b>Hyères</b>	4h	Facile	Sciences et nature Patrimoine Faune et flore	<b>62</b>
15	<b>Cap sur le Grand Langoustier*</b>	<i>Île de Porquerolles</i>	<b>Hyères</b>	4h	Facile	Sciences et nature Patrimoine Faune et flore	<b>66</b>
16	<b>En pleine nature sauvage*</b>	<i>Île de Port-Cros</i>	<b>Hyères</b>	2h	Facile	Patrimoine Faune et flore	<b>70</b>
17	<b>Balade au Levant*</b>	<i>Île du Levant</i>	<b>Hyères</b>	4h	Sportif	Randonnée sportive Patrimoine Faune et flore	<b>74</b>

\* Voir les recommandations particulières pour ces balades en page 12.

# Balade géologique

## Le Brusac - Plage de Bonnegrâce

### Itinéraire



**Durée :** 4h • A/R  
**Distance :** 11,4 km • A/R  
**Dénivelé :** 10 m  
**Niveau :** facile  
(quelques passages délicats)  
**Balisage :** ■ ■

**Point de départ :** Le Brusac

**Point d'arrivée :**

plage de Bonnegrâce

(Port de la Méditerranée)

**Parking :** parking du Cros (gratuit)

parking des Charmettes (payant)

plage des Charmettes

**Carte IGN :** 1/25 000 - 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 Brusac à la plage de Bonnegrâce est plat avec une végétation basse; vous pourrez observer des espèces indigènes telles que la criste marine mais aussi des espèces exotiques tel que le figuier de Barbarie (espèce exotique envahissante mais ici intégrée au paysage). Cet itinéraire offre de larges panoramas : du sud, la côte prolongée par l'île des Embiez au nord, la baie de Sanary. Il vous permettra de découvrir le petit port de pêche du Brusac, appelé *Tauroentum* par les Romains. Cette randonnée « facile » peut être perturbée par diverses incidences climatiques (vent, pluie, embruns, vagues...).

### Itinéraire

- 1 Prendre le sentier à partir du rond-point du Brusac. 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.
- 4 À partir de la résidence Rayolet Parc, vous aurez la possibilité de poursuivre la promenade en direction du port de la Coudoulière. Vers le nord, vous pourrez également emprunter le sentier sur votre gauche traversant la plage qui vous permettra d'admirer les criques et le panorama entre les points du Carabinier et de la Vieille Batterie. Attention, en raison de l'érosion du littoral, vous devrez revenir sur vos pas pour rejoindre le Port de la Coudoulière. Vous traverserez un parking puis vous surplombez plusieurs criques jusqu'au port de la Coudoulière. Vous croiserez en chemin l'écabalie élatère. Son fruit vert ressemble au concombre. Faites attention, si vous le pressez il peut « vous exploser au nez », son suc est très toxique et dangereux pour les yeux.





- 5 Traversez le parc de la Méditerranée pour faire une halte afin de visiter la batterie du cap Nègre et revenez par le parc pour rejoindre l'itinéraire de contournement par la D616.

À l'intérieur, cette batterie abrite un lieu d'expositions temporaires consacré à l'activité maritime locale et au passé militaire de cette ancienne fortification. 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 cristalline. Vous y trouverez des traces de coulée de type volcanisme d'Evenos. C'est la roche volcanique de couleur brune qui a donné son nom au lieu.

- 6 Poursuivez le sentier jusqu'à la plage de Bonnegrâce par la corniche de Sauviou, vous y croiserez du criste marine.

## Retour par le même itinéraire



### Allez-y en bus...

Lignes concernées :  
la ligne 72

(Lycée Langevin / Le Brusuc / Plage de Bonnegrâce) suit le parcours de la balade avec de nombreux 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 (Les Sablettes / La Seyne Centre / Le Brusuc) au niveau du Brusuc.



Très facile
Facile
Sportif
Liaison
Contournement
Fermé

# Balade en balcon

## Le Brusç - Notre-Dame du Mai

### Itinéraire

2



**Durée :** 5h • A/R  
**Distance :** 12 km • A/R  
**Dénivelé :** 360 m  
**Niveau :** sportif  
**Balissage :** ■

**Point de départ :** port du Brusç  
Possibilité de partir de la pointe du Mouret.

**Point d'arrivée :**

Notre-Dame du Mai

**Parking :** parking du port du Brusç  
(20 places environ)

**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3346 OT

### Intérêt du circuit

Cet itinéraire entre le Brusç et Notre-Dame du Mai permet de gravir le site classé du cap Sicié appartenant également au réseau Natura 2000 et 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 débuterez la randonnée en milieu naturel, 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 criste marine que l'on peut découvrir, sous le soleil le plus vif, la lavatère maritime et l'astragale de Marseille (espèces protégées), 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 : « si 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.



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

### Itinéraire

Du point 1 au point 4, l'itinéraire proposé emprunte la route.

- 1 Du port du Brusç, 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 jaune 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. **Attention ! Le genévrier cade et son huile n'ont rien à voir avec « la cade » au féminin, qui est une préparation culinaire à base de farine de pois chiche.**

- 4 Lorsque vous arrivez à une intersection prenez sur votre droite, la route de la Lèque.
- 5 Puis au bout de la ligne droite dans le virage, prenez le chemin de terre du milieu, chemin des Cargadoux.

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





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°.

Vous rejoindrez Notre-Dame du Mai 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.

- 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 gauche un sentier en jaune 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 montant en sous-bois ombragé puis parcourant la crête de falaise vous offrant un magnifique panorama.

**En raison des difficultés pour maintenir un passage sécurisé (cheminement dégradé par le passage des sangliers,**

**risque de chutes de blocs rocheux) le cheminement existant à flanc de falaise est définitivement abandonné et ne bénéficie plus d'aucun entretien. Nous vous recommandons fortement de ne plus l'utiliser.**

- 10 Le sentier du littoral vous offre ici un « belvédère continu » sur les presqu'îles de Saint-Mandrier et de Giens, jusqu'aux îles d'Hyères mais aussi sur les montagnes avoisinantes finement ciselées. Ouf ! Vous voilà presque arrivés 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).

- 11 La chapelle Notre-Dame du Mai est ouverte chaque année pendant tout le mois de mai et le jour du 1<sup>er</sup> mai est marqué par un pèlerinage avec montée en procession.

## Retour par le même itinéraire

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



### Allez-y en bus...

Ligne concernée : la **ligne 87** (Les Sablettes / La Seyne Centre / Le Brusç) permet de rallier la balade en plusieurs endroits, notamment au niveau du Brusç ou de l'arrêt « Le Mail » avec correspondance de la **ligne 72** (Lycée Langevin/Plage Bonnegrâce).

# L'île aux fleurs



Carte IGN :

1/25 000 - n° 3346 OT

Accès île des Embiez : toute l'année depuis le port du Brusç à Six-Fours-les-Plages, embarcadère quai Saint Pierre (10 minutes de traversée en bateau) et en juillet et août depuis Sanary-sur-mer.

Horaires, tarifs et billetterie : [www.lesilespaulricard.com/acces-embiez](http://www.lesilespaulricard.com/acces-embiez)  
[www.ile-des-embiez.com](http://www.ile-des-embiez.com)

## Itinéraire

3



**Durée :** 2h • A/R

**Distance :** 6 km • A/R

**Dénivelé :** 60 m

**Niveau :** très facile ■

**Point de départ :** le port

**N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages au 04 94 07 02 21 ou la société Paul Ricard au 04 94 10 65 20 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.**



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.

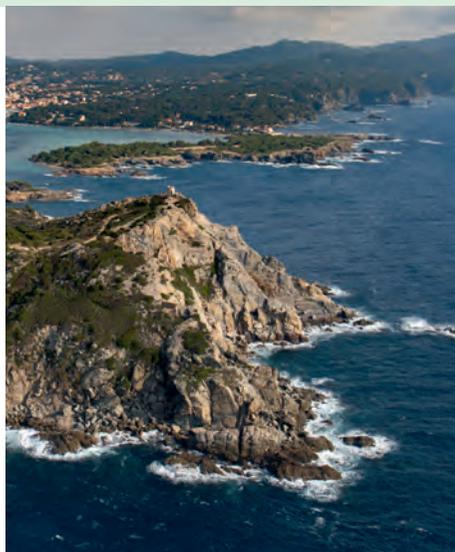
## Intérêt du circuit

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 et d'îlots qui protège la rade du Brusç.

À pied ou à vélo, vous découvrirez des sentiers de charme, 95 ha de pinède, de maquis (nature du sol acide, différent de la garrigue sur sols calcaires), 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 aménagé autour du port, 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 » parmi les nombreuses criques.



## 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 l'aquarium de l'Institut océanographique Paul Ricard.

- 3 Vous pourrez continuer votre balade jusqu'à la pointe Cougoussa (comme l'appellent certains) où se situe une ancienne tour marine. De ce plus haut sommet (62 m) 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 du rosé, du blanc et du rouge. Les premières vignes furent plantées en 1922.
- 5 Vous reprenez le bateau au débarcadère en direction du port du Brusç.



### Allez-y en bus...

Ligne concernée : la **ligne 87** (Les Sablettes / La Seyne Centre / Le Brusç) est disponible au niveau de l'arrêt « Embarcadère ».



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021



# Balade botanique

## Itinéraire

4



**Durée :** 1h • A/R  
**Distance :** 3 km • A/R  
**Dénivelé :** 2 m  
**Niveau :** très facile ■

**Point de départ :**  
passerelle d'accès  
**Carte IGN :**  
1/25 000 - n° 3346 OT

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages au 04 94 07 02 21 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

## 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 Brusco, 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.

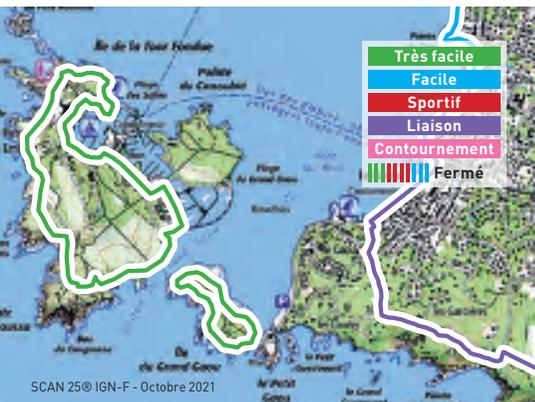
## Informations pratiques

Ouverture de 8h à 20h (21h en été).  
Vélos et feux interdits.  
Chiens autorisés tenus en laisse.



## Allez-y en bus...

**Ligne 87** arrêt Le Brusco / **Ligne 72** arrêt Prudhomme puis continuer à pied jusqu'au Gaou.





# Balade panoramique

## Plage de 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  
**Balises :** ■ ■ ■ ■ ■

**Point de départ :**  
parking de la Verne  
**Point d'arrivée :**  
Notre-Dame du Mai  
**Carte IGN :**  
1/25 000 - n° 3346 OT

### 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 blanc et calcaire des monts Toulonnais (mont Caume, mont Faron...) et ici les sols noirs, schisteux, zébrés de longues stries de silice blanche (les phyllades).

### 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.



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

- ② Vous arriverez à une fourche. Vous vous dirigerez à gauche du 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 le chemin qui vous mènera sur une crique de sable noir. Vous pourrez observer que la plage de Fabrégas constitue le point de départ d'activités nautiques (kayak, ski nautique...).
- ③ À l'extrémité de la plage de Fabrégas vous contournez un restaurant de poisson et vous emprunterez le chemin du Baou Rouge en direction du massif de Sicié.

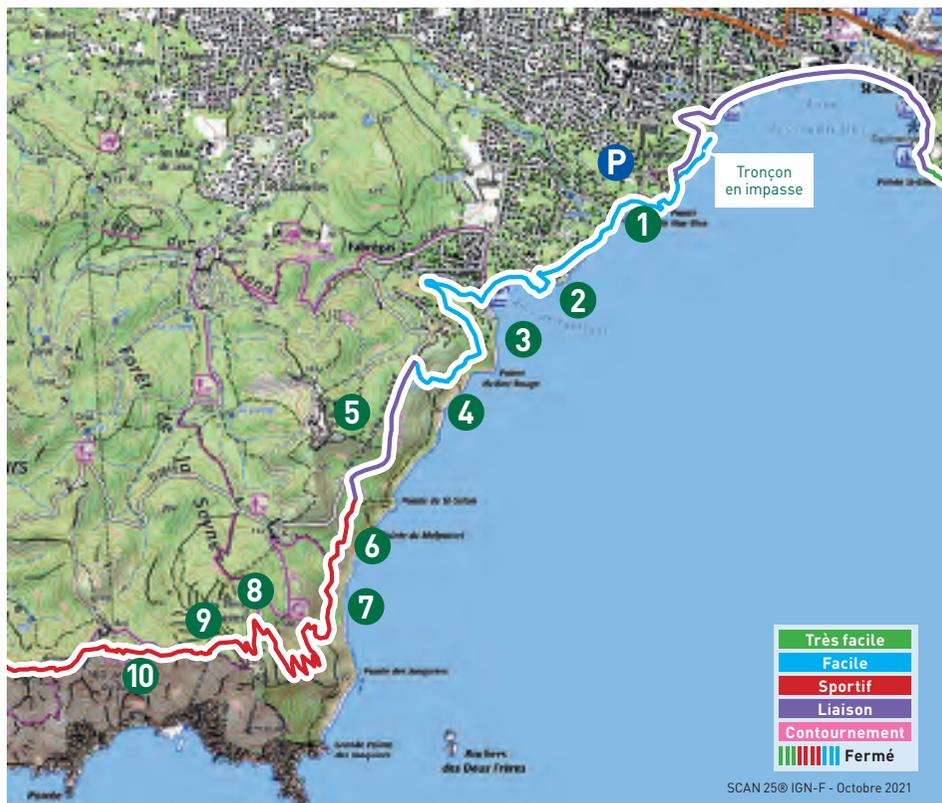
Vous observerez en bord de sentier de très belles torsades de schiste cérisiteux. Les réserves accumulées dans les tubercules racinaires de l'asphodèle mettent la plante à l'abri du feu qui fait place nette pour ses graines et ses fleurs. En été, si vous avez une petite fringale, vous pourriez être tentés de vous régaler avec les mûres sauvages mais attention elles peuvent être infectées par le renard !

- 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. Il faut donc partiellement utiliser le passage par la route départementale.**

- 5 La corniche varoise encore appelée corniche Merveilleuse surplombant la mer vous offre une superbe vue sur les rochers des Deux Frères et vous conduira jusqu'à l'aire du Jonquet.
- 6 De l'aire du Jonquet, descendez par la piste forestière DFCI (Défense des Forêts Contre les Incendies) pour retrouver le sentier du littoral. 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, on 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 ! Elle est même depuis surnommée « L'herbe à Schtroumpfs ».

- 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.
- 8 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 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  $-5^{\circ}\text{C}$ . 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.



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.

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.

10 Vous arrivez face à une seconde table d'orientation. De là, une vue à  $360^{\circ}$  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 / Fabrégas).

# Balade autour de la presqu'île

## Pinède Sainte-Asile - Plage de Cavalas

### Itinéraire

6



**Durée :** 4h • A/R

**Distance :** 12 km • A/R

**Dénivelé :** 30 m

**Niveau :** facile à sportif



**Balises :** ■

**Point de départ et parking :**

pinède Sainte-Asile

**Point d'arrivée :**

plage de Cavalas

**Carte IGN :**

1/25 000 - n° 3346 OT

### 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 les rochers 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 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 rouge extrême selon arrêté préfectoral.**



### Itinéraire

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



Coudoulière veut dire plage de galets en provençal (le coudoulet) et la plage se nomme en fait plage de Grave par ses habitants (le gravier en provençal).

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



6 Vous longerez la propriété du Conservatoire du Littoral « le domaine de l'Ermitage ». 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 ».

7 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, poursuivre le littoral en direction de la plage de Cavalas. 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 !



« Coudoulet » signifie « galet » en provençal.



Sur la plage de Cavalas (appelée plage de Grave par les Mandréens) d'étranges structures émergent de l'eau. Ces blocs de béton supportaient des rails qui servaient aux lancements de sous-marins de poche allemands (mini-U-boats) pendant la seconde guerre mondiale. Ce site était relié au tunnel qui traverse la presqu'île.





## Retour par le même itinéraire ou retour par l'intérieur.

- 8 De la plage de Cavalas, vous pourrez soit :
- 9 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 Treville.



L'Amiral de Latouche-Treville (1745-1804) qui a servi de la Royauté jusqu'au régime de Napoléon Bonaparte était surnommé "La terreur des Anglais". Il fut le seul à avoir repoussé une attaque du célèbre Amiral Nelson en 1801 au large de Boulogne.

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



### 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.

# Sur les traces des contrebandiers

## Tour Royale - Anse Magaud

### Itinéraire

7



**Durée :** 4h • A/R  
**Distance :** 11 km • A/R  
**Dénivelé :** 30 m  
**Niveau :** très facile  
 (passages rocheux délicats)  
 ■ ■ ■ ■  
**Balisage :** ■

**Point de départ :**  
 plages du Mourillon  
 port Saint-Louis  
 quai Bellerive  
**Point d'arrivée :**  
 anse Magaud  
**Carte IGN :**  
 1/25 000 - 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-sur-Mer. Accessible à tous, il présente cependant quelques passages délicats où les personnes âgées et les jeunes enfants auront besoin d'aide.

### Itinéraire

- 1 Départ de la Tour Royale.  
 Nos ancêtres toulonnais du XVI<sup>ème</sup> 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 pierre 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.
- 2 En cheminant de crique en crique, rejoignez la plage de la Mitre qui vous sur-



prendra 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.

- 3 Arrêtez-vous à une table d'orientation qui évoque l'évolution de la rade au cours des siècles. Peut-être croiserez-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 des Salis à Giens, et enfin sur la batterie de la Croix des Signaux à Saint-Mandrier-sur-Mer.



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021

**4** Le sentier vous mènera jusqu'au port Saint-Louis, qui 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.

Arrivé au fort Saint-Louis, deux possibilités s'offrent à vous :

- 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.
- 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 suit la plage le long de l'école municipale de voile et de la propriété du Petit Bois, Espace Naturel Sensible Départemental.





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,
- 2,5 cl d'huile d'olive,
- 3 grosses tomates,
- 3 gousses d'ail,
- 40 cl de vin blanc sec,
- 2 blancs de poireaux,
- thym, laurier, sel, poivre,
- 1 g 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 mn.

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 mn. 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.

- 5** En raison de la fermeture du sentier du littoral peu après la base nautique, empruntez les escaliers sur votre gauche pour traverser l'Espace Naturel Sensible Départemental du Petit Bois et rejoindre la corniche Charles de Gaulle. Continuez sur votre droite et prenez le chemin Lieutenant Aviateur Paul Gueyraud puis descendez des escaliers

pentus afin de découvrir le littoral. Si vous souhaitez continuer le parcours en direction du cap Brun et afin de contourner les éboulements au droit de la résidence du cap Brun, reprenez ces mêmes escaliers et rejoignez de nouveau la corniche pour suivre l'itinéraire fléché qui vous mènera au chemin de la batterie Basse. Empruntez des escaliers particulièrement raides pour accéder sur votre droite à la plage du vieux moulin ou au cap Brun en utilisant le sentier réhabilité en 2021 sur votre gauche.



Regardez bien les acanthes. Elles ont de belles et grandes feuilles qui ont inspiré les chapiteaux corinthiens.

**6** 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 Méjean, deux sites incontournables, qui ont su conserver un charme désuet.

Du parking de la batterie Basse vous poursuivrez la route pour déboucher sur le parking qui dessert la chapelle de Notre-Dame de cap Falcon et qui permettra de descendre sur l'anse Méjean. Vous serez agréablement surpris par ce superbe petit port de pêche où les cabanons, maisons de pêcheur blanches aux volets bleus rappellent quelque peu l'ambiance de la plage dans les années 1930.

**7** Après cette petite halte vous pourrez rejoindre l'anse Magaud. Au bout de l'anse Méjean vous emprunterez sur votre gauche un chemin entre deux murs, puis au niveau du n°367 vous tournerez à droite.

Descendre un petit chemin 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 !



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 !

**8** 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 les **lignes le long du littoral (3, 6 et 23)** tout le parcours est jalonné d'arrêts, avec des passages de bus toutes les 10 minutes. (Hors dimanche : toutes les 20 minutes).

# Balade de la mer au centre de la terre

## La Garonne - Mine de cap Garonne

### Itinéraire

8



**Durée :** 2h30 • A/R  
**Distance :** 4 km • A/R  
**Dénivelé :** 110 m  
**Niveau :** très facile  
à sportif  
**Balisage :** ■ ■ ■

**Point de départ :**  
plage de la Garonne  
**Point d'arrivée :**  
cap Garonne  
**Parking :** parking de la  
Garonne, parking gratuit  
**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT



### Intérêt du circuit

Ce sentier serpente entre mer et colline et offre de belles perspectives sur la rade de Toulon, le tombolo de Giens, la presqu'île de Saint-Mandrier, la mer et les îles des « Fourmigues » (fourmis en provençal). Le silence est d'or tout au long de ce parcours. Seul le ressac de la mer venant frapper les falaises vous accompagnera.

Sur les hauteurs, le massif de la Colle Noire s'étale sur les communes du Pradet et de Carqueiranne et culmine à 294 m d'altitude.

Ce site naturel protégé appartient au Conservatoire du Littoral depuis 1995.

Constitué de maquis et de forêts de pins d'Alep, de chênes pubescents et de chênes verts, ce massif couvre 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 ! Le sentier de découverte Jean-François Jubé jalonne ce massif.



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

## Itinéraire

L'itinéraire débute de la plage de la Garonne. Une agréable plage de sable fin pour le plus grand bonheur des enfants.

- 1 Longez la plage de la Garonne par la corniche jusqu'à une pharmacie. En face de la pharmacie descendre les escaliers et tourner à gauche pour redescendre sur la plage. Après le petit port, passez devant l'école de voile du Pradet.
- 2 Après une montée d'escaliers, prenez à droite vers le charmant port des Oursinières.

- 3 Du port des Oursinières prendre à gauche la route qui monte en direction du Pradet sur 150 m.

- 4 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.



L'arbousier est un des rares arbustes dont on peut observer en même temps les fleurs (des clochettes blanches) et les fruits car ceux-ci arrivent à maturité au bout d'un an.



5 Vous arriverez sur un parking en terre, le parking du Pas des Gardéens. Vous vous trouvez dans le site naturel de cap Garonne. Prenez le chemin qui se trouve à droite de la piste C27. Devant le massif de la Colle Noire, on ne peut que s'enthousiasmer de voir aujourd'hui une nature qui renaît de ses cendres. 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 différentes espèces végétales méditerranéennes tels des buissons de myrte odorant, du ciste cotonneux, du genêt d'Espagne 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.

- 6 Prendre le sentier au-dessus des falaises. Le sentier côtier devient plus escarpé avec des vues plongeantes sur les falaises rocheuses (ce littoral côtier ne permet pas de descendre jusqu'à la mer). 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 ?



Il est quasiment impossible de reconnaître une buse par 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.

- 7 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 et la rade d'Hyères.

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



- 9 Ne manquez pas la visite de la mine de cap Garonne et le sentier Jean-François Jubé qui dispense des informations sur la faune, la flore, le paysage, la géologie ainsi que les relations de dépendances étroites



entre l'homme, la forêt littorale, l'eau et la mine. Ce sentier est accessible sur les 2/3 de son parcours aux personnes à mobilité réduite. 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 est recensée 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, surnommé aussi l'or des fous, aurait été découvert par un chevrier récupérant une bête perdue dans un trou. Il aurait trouvé une énorme pépite mordorée.

## Retour par le même itinéraire.



### Allez-y en bus...

La plage de la Garonne est accessible avec **la ligne 91** (Garonne / La Planquette - La Garde). Arrêt « Oursinières ».

# Balade autour des forteresses

## Mine de cap Garonne - Fort de la Gavresse

### Itinéraire

9



**Durée :** 1h30 • A/R

**Distance :** 4 km • A/R

**Dénivelé :** 110 m

**Niveau :** sportif

■ **Balises :** pas de balises actuellement

**Point de départ et parking :**

mine de Cap Garonne

**Point d'arrivée :**

fort de la Gavresse

**Carte IGN :**

1/25 000 - n° 3446 OT

### 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<sup>ème</sup> siècle. Un savant mélange entre une nature qui renaît de ses cendres et l'architecture militaire.

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

### Itinéraire

- 1 Du parking de la mine, traverser la route et prendre la piste DFCI du Collet du Pastre (C30) « Site naturel protégé cap Garonne ».
- 2 Vous suivez la piste sur 300 m puis prenez à droite et prenez la direction de la Colle Noire. De nombreuses plantes endémiques égailent 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 car elles sont protégées. 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 guêpiers d'Europe. Cet oiseau migrateur au plumage jaune et turquoise passe chaque



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021

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. Les monts toulonnais s'étirent 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. 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<sup>ème</sup> siècle, le fortin de la 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.**



# Balade bucolique

## Fort de la Gavresse - Port des Salettes

Itinéraire

10



**Durée :** 1h30 • A/R

**Distance :** 7 km • A/R

**Dénivelé :** 110 m

**Niveau :** facile à sportif



**Balilage :** ■

**Point de départ :**

fort de la Gavresse

**Point d'arrivée et parking :**

port des Salettes

**Carte IGN :**

1/25 000 - n° 3446 OT

### Intérêt du circuit

Circuit d'ambiance destiné à faire découvrir au randonneur la vie horticole du territoire. Disséminées sur une série de restanques ensoleillées et fertiles, les terres de Carqueiranne sont favorables à une production horticole. Vous ne pourrez qu'être émerveillés devant ces restanques qui s'étirent jusqu'au bord de l'eau.

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

### Itinéraire

**Tronçon actuellement interdit à la circulation piétonne.**

- 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 quartier du Canebas.

Cette randonnée bucolique permet de découvrir une symphonie florale



composée d'anémones, de glaïeuls, de lys, de chrysanthèmes, de gerberas, de strélitzias 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.



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021

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.

- 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 m plus loin, empruntez un petit sentier sur votre gauche. Vous croiserez figuiers, genêts, fenouils, amandiers et enfin un superbe champ d'oliviers sur votre gauche.



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 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.





Le figuier est un arbre extraordinaire, non seulement il pousse dans des lieux étranges, 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.

- 6 Enfin, regagnez le bord de mer en direction de la pointe Peno et de la plage du Pradon.

### 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 routière / Hyères centre / Moulin Premier)

# Balade de rêve

## Boucle autour du port de la Madrague

Itinéraire

11



Durée : 3h

Distance : 6 km

Dénivelé : 90 m

Niveau : facile à sportif



Balisage : ■

Point de départ :

plage des Darboussières

Point d'arrivée :

port de la Madrague

Carte IGN : 1/25000 - n° 3446 OT

### Accès

Depuis Hyères, suivez la direction Giens par la route du Sel de mai à octobre ou par la D 559 / D 197 / et la route de la Madrague de novembre à avril. 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. Se garer sur les quelques places balisées le long de la route (stationnement difficile en période estivale / transport en commun à privilégier). Empruntez à pied sur votre gauche le chemin de la Table Ronde qui vous conduira à la plage de la Darboussière.

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

### 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



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021

contrastes sont saisissants de l'ancien phare d'Escampo-Barriou, en passant par le cap Sicié jusqu'à l'île de Porquerolles que vous apercevrez sur votre gauche.

## Itinéraire

- 1 Au bout du chemin 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 de 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 Grimpez 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.

Un très grand pin maritime ouvre une fenêtre sur des rochers schisteux usés par les vagues. Ce site invite à la sérénité. Arrivez sur la plage d'Escampo-Barriou, prenez le chemin à gauche au bout de la plage sur les rochers.

- 5 Vous arriverez à une bifurcation. Deux parcours peuvent être empruntés. 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 sportif. 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 empruntez ensuite un escalier un peu difficile. Courage !



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 au pin maritime son port naturel. 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-Barriou.



« Escampo-Barriou » signifie en provençal « lieu laissant deviner un clapot permanent suffisamment fort pour que les tonneaux se renversent dans les bateaux ». Escampo : prendre la poudre d'escampette. Barriou : les barils.

- 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 genévriers cades adoptent ici un port nain à la manière de bonsais 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, le cinéraire maritime, la criste marine, le ciste, la bruyère arborescente. Cette dernière ne laisse apparaître dans sa partie basse que des troncs torturés.

Comme d'autres plantes de la bordure littorale, 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.

- 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.



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.

- 8 Le sentier est régulièrement « les pieds dans l'eau » entre la pointe de l'Ermitage et La Madrague. En cas d'impossibilité de cheminer, revenez sur vos pas et prenez l'avenue de Knyff au départ du parc des Chevaliers en direction du port de La Madrague.**



### Allez-y en bus...

De Hyères centre :

**Ligne 67** (Hyères centre/

Tour Fondue) direction Tour Fondue.  
Arrêt Badine ou arrêt Giens.

**+ Ligne 68** (Parc des Chevaliers / Badine) direction Parc des Chevaliers.  
Arrêt Madrague.

Ligne régulière de juin à septembre, puis sur réservation d'octobre à mai (Réseau Mistral : 04 94 03 87 03 / [reseau mistral.com](http://reseau mistral.com))

Des Salins ou de l'Aiguade :

De mai à octobre, **ligne 65 « L'Estivale »** (P+R Arromanches 2 / Les Salins) direction P+R Arromanches 2.

**+ Ligne 67 / Ligne 68** (voir ci-dessus).



# Balade entre rochers et forêt

## La Badine - Plage des Darboussières

### Itinéraire

12



**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 :** sportif ■ ■ ■

**Balises :** ■

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

**Point de départ et parking :**

parking et plage de la Badine

**Point d'arrivée :**

plage des Darboussières

**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT

### Accès

Dirigez-vous vers la presqu'île de Giens par la D 559, suivre par la D197 (avenue de l'aéroport). Poursuivez sur la D197 (route de Giens) jusqu'au rond point du Pousset, prendre à gauche direction plage de 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.

③ Au bout de cette plage prenez le sentier qui passe entre des rochers et un blockhaus. Vous emprunterez des escaliers taillés dans la roche.



4 Vous passerez deux criques bordées de cannes de Provence, fenouil maritime. Vous marcherez sur des petits coussins de posidonie morte accumulée sur la plage (on les nomme des banquettes).

**Attention à ne pas les détériorer car les banquettes protègent le littoral de l'érosion.**

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

6 Admirez à la belle saison la barbe de Jupiter, espèce protégée que l'on rencontre surtout sur ce tronçon (ne pas cueillir).

7 Prenez ensuite tout droit jusqu'à l'entrée d'un terrain domaine de l'État actuellement interdit à la fréquentation.

Vous emprunterez alors le sentier sur votre droite pour parvenir à un sentier goudronné qui longe un village de vacances.

8 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, des lentisques et des pourpiers.

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 Passez devant l'embarcadère et au bout de la plage suivez le littoral bordé de cannes de Provence.

- 10 Après quelques passages délicats vous arriverez à la petite plage de graviers du Pradeau (qui signifie petit pré provençal) 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 Ribaud. Vous atteindrez le port Auguier dont le nom signifie « *lieu où 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 !

- 13 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. Devant une barrière, passez sur votre droite, continuez sur le sentier puis tournez à gauche. Vous arrivez sur la route qui mène au village de Giens.
- 14 Vous empruntez l'itinéraire de contournement par le village de Giens pour vous rendre au port du Niel (qui signifie nid en provençal).
- 15 Avant d'arriver au port, prenez l'avenue des Sternes à votre droite.



- 16 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 qui évoquent une certaine ambiance exotique.
- 17 Les points de vue sont superbes. Un piton rocheux avec ses deux pins maritimes accrochés vous surprendra.
- 18 Vous surplomberez une magnifique crique à l'eau turquoise, la plage des Darboussières. Arrivés sur cette plage, prenez à droite pour rejoindre le parking.

**Retour par le même itinéraire ou par la route de La Madrague.**



**Allez-y en bus...**

De Hyères centre :

**Ligne 67** (Hyères centre / Tour Fondue) direction Tour Fondue.

Donne de multiples accès à la balade.

**+ Ligne 68** (Parc des Chevaliers / Badine) Ligne régulière de juin à septembre, puis sur réservation d'octobre à mai (Réseau Mistral : 04 94 03 87 03 / reseau mistral.com)

Des Salins ou de l'Aiguade :

De mai à octobre, **ligne 65 « L'Estivale »** (P+R Arromanches 2 / Les Salins)

direction P+R Arromanches 2

**+ Ligne 67 / Ligne 68** (voir ci-dessus)



# Au paradis des flamants roses

## Itinéraire

13



## Salin des Pesquiers - Vieux Salins



Les salins constituent un site majeur d'observation faunistique et floristique. Ils font partie du réseau européen des sites « Natura 2000 » et sont également reconnus depuis 2008 comme une « Zone Humide d'Intérêt International » ce sont des « spots » majeurs de biodiversité.

Les salins d'Hyères offrent un paysage ouvert contrastant avec les reliefs collinéens de la métropole. Mer, lagunes, soleil généreux et mistral ont favorisé l'exploitation de ce littoral pour une production salinière aux fondations de la cité hyéroise avec l'émergence du comptoir grec d'Olbia. Les vieux salins, lovés aux contreforts du massif des Maures, sont reconnus dès le Moyen Âge alors que le salin des Pesquiers serti dans

le double tombolo de la presqu'île de Giens sera exploité à partir de 1848.

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 aquatiques variant avec la salinité : roselières, fourrées à tamaris, prés salés, sansouires ou salicornes rougissantes à la fin de l'été.

Notons que cette diversité de milieu a pour origine l'exploitation salinière et que la gestion hydraulique des sites est toujours mise en œuvre pour préserver cet héritage de nature et de culture.



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, oiseaux aristocratiques, mystérieux et méconnus.

Toutes ailes déployées, les grands oiseaux offrent un spectacle d'une rare beauté. L'étude des flamants bagués a montré l'importance des salins d'Hyères comme zone de repos et d'hivernage pour ces oiseaux. C'est surtout lors des vagues de froid que nos marais jouent un rôle fondamental : alors que la Camargue est souvent gelée et se vide de ses oiseaux, on assiste ici, grâce à la douceur du microclimat, à une concentration des oiseaux poussés par le froid. À la période des migrations prénuptiales, à l'automne et en hiver, vous pourrez apercevoir une grande

diversité d'espèces d'oiseaux d'eau. Les flamants roses, canards, foulques, hérons, cormorans, petits échassiers, mouettes, sternes et limicolles évoluent sur les salins d'Hyères au grès des saisons. Un lever matinal et un peu d'attention accompagnés d'une bonne paire de jumelles, permettront d'admirer ces magnifiques parades. Des visites guidées thématiques des salins peuvent vous faire découvrir ces lieux exceptionnels de la métropole.



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

### ■ Pour une découverte en toute liberté : l'Espace Nature des Salins d'Hyères :

Accessible depuis un itinéraire aménagé avec des points de découverte sur la faune, la flore, l'histoire et la gestion de l'eau, l'Espace Nature des Salins d'Hyères vous accueillera : rencontres avec les ornithologues de la LPO, expositions thématiques, ateliers pédagogiques, terrasse d'observation...

**Parking :** stade municipal - village des salins d'Hyères puis emprunter les caillebotis en bois pour rejoindre la piste dite « *Levé de Saint-Nicolas* » pour un cheminement sur 600 mètres jusqu'à l'Espace Nature.

**Accès :** pédestre ou vélos (chiens tenus en laisse).

#### Période d'ouverture :

Du mercredi au dimanche (sauf intempéries et sous réserve de modifications) :

- De novembre à mars  
10h à 12h et de 14h à 16h30
- D'avril à juin et septembre-octobre  
9h à 12h et de 14h à 17h30
- Juillet-août  
9h à 12h et de 16h à 20h

**Renseignements :** Tél. : 04 94 01 09 77

### ■ Visites guidées adultes « Histoire du sel » au salin des Pesquiers à La Capte et visites guidées enfants « Au pays du sel »

Office de Tourisme d'Hyères

Tél. : 04 94 01 84 50

**Visite guidée payante**  
**Réservations obligatoires**  
**Durée de la visite :** 1h30  
**Période conseillée :** toute l'année.

### ■ Sorties Nature

Découverte des oiseaux sur les vieux salins ou le salin des Pesquiers.

**Visite guidée payante « Observation des oiseaux »**

**Réservations obligatoires auprès de l'Office de Tourisme d'Hyères**

Tél. : 04 94 01 84 50

**Possibilité de visite libre des vieux salins toute l'année aux horaires d'ouverture.**

**Contact Espace Nature des Salins d'Hyères**  
Tél. : 04 94 01 09 77

**Durée des visites :** 1h30 à 2h

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

## Accès

### Salin des Pesquiers (sur réservation)

À Toulon, prendre la direction d'Hyères soit par la route D 559, qui passe à Carqueiranne, soit par 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.

### Vieux salins

À Toulon, prendre la direction d'Hyères puis La Londe et prendre la direction les salins au premier échangeur RD12.

### Contact site des salins d'Hyères

Tél. : 04 94 01 36 33

salins-hyeres@metropoletpm.fr

Envie d'en savoir plus ?

Consultez ou téléchargez notre brochure [www.metropoletpm.fr](http://www.metropoletpm.fr) > TPM et moi > > Environnement > Salins d'Hyères



### Allez-y en bus...

Pour le salin des Pesquiers, la ligne concernée est la **ligne 67** (Hyères Centre / Tour Fondue), arrêt « La Capte ». Pour l'Espace Nature - Les vieux salins, prendre la **ligne 66** (Hyères Centre - Les salins), arrêt « École élémentaire des salins ».



# Balade des fruits d'or

## Itinéraire

14



**Durée :** 4h • A/R  
**Distance :** 10 km • A/R  
**Dénivelé :** 80 m  
**Niveau :** facile ■

**Départ / arrivée :** voir les informations pratiques page 68  
**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50, le Bureau d'Informations de Porquerolles au 04 94 58 33 76 ou la Maison de Parc national à Porquerolles au 04 94 58 07 24 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

## Intérêt

Les îles d'Hyères sont constituées de 3 îles disposées en ligne : Porquerolles (la plus vaste), Port-Cros et le Levant. Elles étaient autrefois nommées les îles Stoechades par les anciens Grecs (Stoechade signifie aligné). Leurs paysages contrastés alternent entre espaces agricoles et vastes étendues boisées. Cette randonnée permet la découverte des vergers (variétés anciennes d'arbres fruitiers). Porquerolles offre un lieu d'exploration botanique. Découvrez la faune, la flore, la géologie de l'île et les collections variétales du Parc national de Port-Cros (visite uniquement pour les groupes et sur réservation). Elles abritent 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, dont les espaces naturels sont classés cœur de Parc national depuis 2012.

**Attention ! Fermeture du massif pour risques d'incendie les jours classés en vigilance rouge ou rouge extrême selon**



**arrêté préfectoral. L'accès est autorisé uniquement jusqu'à la plage d'argent.**

## 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 du Parc national. Visitez toute l'année la Maison de Parc national à Porquerolles et le jardin Emmanuel Lopez.



- 2 Continuez jusqu'au carrefour des Oliviers où vous observerez des espèces différentes d'oliviers. Dirigez-vous ensuite vers la plaine de Porquerolles composée de figuiers, amandiers, orangers, et citronniers. Faites un arrêt dans les fameux vignobles et dégustez leurs produits. Références dans le monde du vin, vous pourrez également apprécier leurs saveurs dans un des restaurants du village.
- 3 Par ce même sentier vous rejoindrez le phare qui ne se visite pas et offre une vue remarquable sur la côte. Vous traverserez ainsi l'île du nord au sud.
- 4 Vous repartez par le cap d'Arme, les gorges du Loup où le sentier est bordé de chênes verts et de cistes frais et purs. Vous rejoindrez le hameau agricole en passant par le Conservatoire Botanique national de Porquerolles où vous pourrez visiter des collections variétales.
- 5 **Deux variantes vous sont alors proposées :**
- 6 Soit du hameau du Parc national, vous prenez le sentier du Bois du Rossignol qui vous mènera à la plage d'Argent avec son sable en quartz où vous pourrez quitter vos baskets pour des palmes et piquer une tête dans la belle bleue. Pas besoin de prendre l'avion pour admirer une eau turquoise ! Vous retournez alors vers le port en empruntant le sentier de la pointe Prime, puis vers le sud le hameau des Pamplemousses, et l'embarcadere.
- 6' Soit vous revenez au carrefour des Oliviers, pour prendre la direction des Quatre chemins pour monter au fort Sainte-Agathe et redescendre au port (visite libre ou guidée en saison).



L'olivier est cultivé depuis l'antiquité. Il est le symbole de la paix et de l'immortalité car il a une croissance lente.





# Cap sur le Grand Langoustier

## Itinéraire

15



**Durée :** 4h • A/R  
**Distance :** 9 km • A/R  
**Niveau :** facile ■

**Départ / arrivée :** voir les informations pratiques page 68  
**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50, le Bureau d'Informations de Porquerolles au 04 94 58 33 76 ou la Maison de Parc national à Porquerolles au 04 94 58 07 24 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

## 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.

**Attention ! Fermeture du massif pour risques d'incendie les jours classés en vigilance rouge ou rouge extrême selon arrêté préfectoral. L'accès est autorisé uniquement jusqu'à la plage d'argent.**

## Itinéraire

- 1 Depuis le port, prenez la direction du village jusqu'à l'église Sainte-Anne et sa place à l'allure mexicaine.
- 2 Tournez à droite sur la piste du Mas du Grand Langoustier passant près du hameau du Parc national.
- 3 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.

- 4 Poursuivez à travers les chênes verts sur une large piste ponctuée de beaux points de vue sur les petites criques.
- 5 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...
- 6 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 Inca ». 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 ».

**Retour par le même itinéraire.**



SCAN 25© IGN-F - Octobre 2021

# L'île de Porquerolles



**En cas de fermeture des massifs pour cause de risque incendie, seuls les accès aux plages sont autorisés.**

## Accès sur l'île



**Depuis Hyères** : prendre la direction Giens par la D 276, puis la D 97 (parking payant).

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

**En bateau** : départ de la presqu'île de Giens, port de la Tour Fondue, traversée en bateau, 20 minutes. Compagnie TLV-TVM toute l'année (réservation obligatoire Juillet/Août

Tél. : 04 94 58 21 81

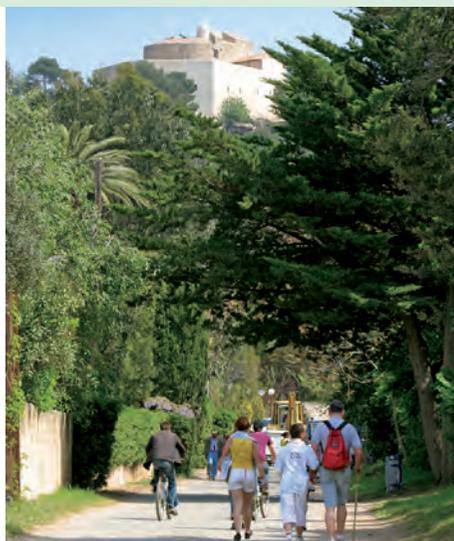
Les Bateliers de la Côte d'Azur (en saison au départ de Toulon). Tél. : 04 94 93 07 56

**En bateau-taxi** : Le Pélican 24h/24h (toute l'année). Tél. : 06 09 52 31 19  
Espace Mer (toute l'année)  
Tél. : 06 71 73 28 91 / 04 94 58 94 94

**Départ de Toulon, Le Pradet en saison** : traversée en bateau (se renseigner auprès des Offices de Tourisme).

Toulon Tél. : 04 94 18 53 00

Le Pradet Tél. : 04 94 21 71 69



**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 :  
[www.hyeres-tourisme.com](http://www.hyeres-tourisme.com) - Tél. : 04 94 01 84 50

**Bureau d'Informations de Porquerolles** :  
Tél. : 04 94 58 33 76

**Maison de Parc national à Porquerolles** :  
Tél. : 04 94 58 07 24



# En pleine nature sauvage

## Itinéraire

16



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

**Départs bateaux :**  
Le Lavandou ou port d'Hyères  
**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50  
ou la Maison de Parc national à Port-Cros au 04 94 01 40 70  
afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

**En cas de fermeture des massifs pour cause de risque incendie, seuls les accès aux plages sont autorisés.**

## 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 d'Hyères, puis prendre à droite et à gauche. Sur le parking vous trouverez la capitainerie au 1<sup>er</sup> étage, la compagnie de transport maritime au rez-de-chaussée du bâtiment.

**En bateau :** départ du port d'Hyères, derrière la capitainerie, la traversée dure environ 1h. Compagnie TLV-TVM (toute l'année). Tél. : 04 94 58 21 81

**En bateau-taxi :** Le Pélican 24h/24h (toute l'année). Tél. : 06 09 52 31 19  
Espace Mer (toute l'année)  
Tél. : 06 71 73 28 91 / 04 94 58 94 94

## 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. C'est une île qui ne se découvre qu'à pied.

Vous apprécierez la balade sur le sentier botanique qui permet la découverte de superbes paysages de forêts ponctués de forêts 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.





- 2 Plus loin, sur les sols schisteux, les pins d'Alep, plantes pionnières mais vieillissantes, laissent un peu la place aux chênes verts, en bordure de chemin sur des sols très ensoleillés on trouve un couvert de plantes 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, en Sardaigne, aux Baléares et sur les îles Adriatiques.
- 3 Dans les zones les plus ombragées on remarquera la salsepareille, 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.
- 4 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'expos-

sitions au rez-de-chaussée. (renseignements à la Maison de Parc national).

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



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.



# Balade au Levant

*Capitale des arbousiers et des naturistes*

## Itinéraire

17



**Durée :** 4h • A/R  
**Distance :** 4 km • A/R  
**Dénivelé :** 130 m  
**Niveau :** sportif



## Départs bateaux :

port Saint Pierre - Hyères

**Carte IGN :** 1/25 000 - n° 3446 OT

**Important :** le naturisme est libre partout, sauf sur le port.

N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme au 04 94 01 84 50 ou le Syndicat des propriétaires d'Héliopolis qui gère le sentier au 04 94 05 92 74 afin de vous renseigner sur l'accessibilité du parcours.

## 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 d'Hyères, puis prendre à droite et à gauche. Sur le parking vous trouverez la capitainerie au 1<sup>er</sup> étage, la compagnie de transport maritime au rez-de-chaussée du bâtiment.

**En bateau :** départ du port d'Hyères derrière la capitainerie, la traversée dure environ 1h30 avec un arrêt à Port-Cros .

Compagnie TLV-TVM (toute l'année).

Tél. : 04 94 58 21 81

**En bateau-taxi :** Le Pélican 24h/24h (toute l'année). Tél. : 06 09 52 31 19

Espace Mer (toute l'année)

Tél. : 06 71 73 28 91 / 04 94 58 94 94

## Intérêt

Le sentier vous fera découvrir les multiples aspects du domaine d'Héliopolis créé en 1931 par les frères Durville qui décidèrent de fonder le premier centre naturiste dédié au bien-être et à la vie en plein air.



Vous longerez le magnifique trait de côte avec ses vues incroyables sur les îles de Port-Cros, de Porquerolles et sur le littoral allant de Hyères au Lavandou.

Vous traverserez le domaine des Arbousiers, réserve naturelle volontaire, qui vous offrira une multitude de parfums méditerranéens, tel que le romarin, la ciste, le myrte et l'arbousier. Vous découvrirez également le village d'Héliopolis avec sa chapelle, ses commerces et restaurants. Présence de passages escarpés.

La partie civile d'Héliopolis représente moins de 10% de la superficie totale de l'île du Levant. Près de 90% de l'île appartiennent à l'État et sont occupés par la Direction Générale de l'Armement (DGA). Cette zone militaire interdite au public est inaccessible.

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

## Itinéraire

Au départ du port de l'Aiguade, prendre sur la gauche, en passant devant un restaurant. Sur votre droite, vous apercevez « La Perspective », célèbre escalier de plus de 180 marches, qui mène au village. Le sentier du bord de mer longe les propriétés privées dont plusieurs ont été construites par des architectes renommés, notamment la villa l'Œil (1972) véritable architecture rocheuse, dissimulée dans la pierre et conçue par Bernard Oberer.



Aux détours de chemins, vous pourrez admirer les façades de maisons à l'architecture remarquable, notamment la Barbaresque, conçue en 1969 par les architectes André Lefèvre et Jean Aubert ; la Siesta (1974) maison construite entièrement en plâtre, ou encore la maison Amorette dont la terrasse est en forme de cœur. Ces maisons remarquables sont signalées par des cartels réalisés par l'association AgirOLevant.

Au cours de la marche, vous pourrez observer plusieurs espèces végétales locales, comme le genévrier de Phénicie, la salsepareille, le pistachier (lentisque), les tamaris et les faux arbousiers.



- 1 Faites une première halte à la statue de la Maternité de Laurette Alario (1993) pour admirer le panorama sur l'île de Port-Cros, le fort de Port-Man, la rade d'Hyères et le cap Bénat. Au sol, vous verrez un ensemble de plaques de terre cuite reprenant la silhouette de la statue sur lesquelles sont gravés les noms des donateurs ayant contribué à sa réalisation. Dans le même esprit, l'ensemble des bancs que vous trouverez sur le parcours portent des plaques nominatives. Le chemin passe par la calanque du bain de Diane. De nombreux solaria ont été aménagés pour permettre les bains de soleil.
- 2 Continuez vers la calanque des moines. Vous longerez « Les Pierres Plates », passage qui permet d'atteindre le bord de l'eau et contraste avec le relief découpé et abrupt. Le sentier se poursuit avec une alternance de passages sportifs, de petites montées jalonnées de marches en pierre naturelle, de passages plats à l'ombre des arbousiers qui forment un tunnel végétal. Vous pourrez également admirer des fragnons (faux houx), de la bruyère, des filaires et



de la garance voyageuse. Au printemps, le ruissellement de petites sources permet aux capucines d'un ton orangé de se développer en bordure du chemin.

Prenez le temps de vous arrêter sous un magnifique pin anémomorphosé, véritable parasol naturel formé par les éléments.

Avant d'arriver à la calanque des moines le chemin se sépare en deux. À la fourche, restez côté mer.



Garance voyageuse (*Rubia peregrina*)

L'armée française l'a utilisée jusqu'à la première guerre mondiale comme teinture pour donner à ses uniformes, leur couleur rouge.

3 Dirigez-vous vers « La Galère », limite Est de la partie civile de l'île.

Continuez le sentier vers la calanque des Pierres Blanches (accès à la mer) et le cap de la Cantine. Vous entrez dans la réserve naturelle des Arbousiers.

À la fourche, restez à gauche dans la direction du « sentier nature ».

Au panneau « calanque des pierres blanches » continuez tout droit.

Vous arrivez à un panneau et plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez :

➤ Rebrousser chemin pour revenir au port par le même sentier ;

➤ Descendre dans la crique par un petit passage au milieu de la végétation qui mène à un escalier de pierres taillées dans le schiste qui brille au soleil. Au fond de la crique, la source de la galère alimente une petite mare d'eau douce et saumâtre qui permet la reproduction du « discoglosse sarde », amphibien discret mais roi de l'île du Levant.

Sur la dalle en béton, un échiquier jaune et gris vous attend pour une partie. Au loin, vous pouvez apercevoir un navire militaire désarmé protégeant le port militaire de l'Avis, actuellement la frégate anti-aérienne le Suffren ;

Continuer la balade en prenant à droite en direction du « Point du jour », point culminant de l'île.

- 4 À partir de ce point, le parcours est assez raide et se fait dans le sous-bois au milieu des pistachiers, des filaires et des arbousiers. Jusqu'à la première intersection, toujours suivre le sentier de gauche.

À la deuxième intersection « carrefour des arbousiers », continuez à suivre la même direction. Vous arrivez alors à une troisième intersection. Prendre à gauche, en direction du « sentier nature, sentier du point du jour ». Après environ 5 mn de marche, vous pourrez vous reposer sur un banc offrant une vue imprenable sur les îles de Port-Cros, Bagaud et Porquerolles au loin, ainsi que sur la côte et le cap Bénat. Au croisement dit le « carrefour des filaires », prendre à droite et suivre le panneau « sentier nature point du jour ». Une fois arrivé au lieu-dit du « point du jour », la vue dégagée vous permettra de découvrir la partie militaire de l'île. C'est le moment de faire une pause casse-croûte tout en profitant du magnifique panorama.

- 5 Pour continuer le parcours vers le village d'Héliopolis, rebroussez chemin et suivez le sentier (jusqu'à la chapelle) qui longe le grillage délimitant ainsi la partie militaire de la partie civile. À votre droite, vous apercevez les premières maisons du village.

Passez la chapelle, descendez les escaliers en pierre et le passage dallé jusqu'au chemin en terre. Prenez à droite en direction de la place du village. À gauche, se trouve une des entrées de la base militaire.

- 6 Vous arrivez sur la place du village. Plusieurs établissements vous permettront de faire une pause rafraîchissement.

**À ce stade de la balade et en fonction du temps qu'il vous reste avant le départ de la navette, deux possibilités s'offrent à vous pour rejoindre le port :**

- 7 Si le temps presse, vous pouvez rejoindre directement le port en empruntant les escaliers de « La Perspective », qui relie le village à l'embarcadère. Le départ des escaliers se situe sur la corniche derrière le fort Napoléon.

- 7 Si vous souhaitez flâner, vous pouvez emprunter les différentes corniches ou transversales qui descendent en pente douce jusqu'au port et qui vous permettront de découvrir le village et ses maisons typiques construites tout au long du XX<sup>ème</sup> siècle.



La plage « des Grottes » est l'unique plage d'Héliopolis. Elle est réservée aux naturistes et aucun maillot de bain n'est toléré. Pour y accéder, dès la descente du bateau, prendre à droite après l'embarcadère et longer le bord de mer sur le sentier côtier pendant environ 10 mn. Vous arriverez à un portillon indiquant que vous entrez dans une zone exclusivement naturiste. Continuez encore quelques minutes et vous pourrez poser votre serviette dans une magnifique crique de sable doré.



# Balades nature commentées

**S**ivous préférez une découverte encadrée avec des balades thématiques, les bureaux d'information de l'Office de Tourisme Provence Méditerranée vous proposent une offre de visites accompagnées par des professionnels de la pleine nature : guides naturalistes, techniciens de l'Office National des Forêts, agents du patrimoine, guides marqués « Esprit Parc national » 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. Le Parc national organise des points rencontre d'avril à octobre (renseignements Maison de Parc national à Porquerolles)

## Pour tous renseignements et réservations

Contactez les différents Offices de Tourisme ou structures intercommunales.

## Hyères

**Office de Tourisme**

Tél. : 04 94 01 84 50

**Plus d'informations et nouveautés chaque année sur [www.hyeres-tourisme.com](http://www.hyeres-tourisme.com)**

## Sur les salins d'Hyères

### ➤ Histoire du sel

L'histoire de la récolte du sel depuis l'antiquité jusqu'en 1995. Le métier de sauniers, ses traditions et ses légendes. Aujourd'hui, le site du salin des Pesquiers est une réserve ornithologique.

### ➤ Au pays du sel (visite à faire en famille)

Le salin des Pesquiers est une réserve naturelle qui n'ouvre ses portes qu'à l'occasion de ces visites permettant de découvrir la faune et la flore ainsi que les secrets du sel.

### ➤ Observation des oiseaux

Sur les sites du salin des Pesquiers et les vieux salins, vous découvrirez tout au long de l'année, des espèces d'oiseaux en hivernage, en halte migratoire ou pour la reproduction.

Sorties « Nature » proposées régulièrement par les guides professionnels de la LPO pour aller à la rencontre des flamants roses, des échassés blanches, et autres avocettes élégantes (prêt de jumelles).

**Réservation à l'Office de Tourisme d'Hyères au 04 94 01 84 50**

### ➤ Balade naturaliste aux Vieux Salins

Accompagné d'un guide naturaliste, partez à la découverte de la faune, la flore et l'écologie d'une zone humide exceptionnelle. Comment les espèces se sont-elles adaptées à leur environnement ?



Pourquoi les vieux salins sont-ils source de bio inspiration ? Jumelles fortement conseillées !

## *Sur la presqu'île de Giens, pour les petits explorateurs*

### ➤ **Le petit parcours dans le maquis**

Loupe et carte à la main pour découvrir la flore et les petits habitants qui le peuplent.

### ➤ **Le petit parcours du littoral**

Petit seau et carte à la main pour faire connaissance avec la flore et la faune du bord de mer. Chaussures pour marcher dans l'eau, casquette et eau indispensables.

### ➤ **La pointe Escampobarriou , joyaux de la presqu'île de Giens**

Un parcours très varié qui ouvre un panorama grandiose à 180° sur les monts toulonnais, la Colle Noire et les îles d'or. Plus d'informations sur le site [www.espritparcnational.com](http://www.espritparcnational.com).

## *Sur les îles*

### ➤ **Porquerolles, hors des sentiers battus**

L'histoire de l'île et de ses personnages et au-delà des plages de sable fin et des calanques aux eaux turquoise, les vignobles, les forts, les forêts et les vergers, connus des seuls îliens. Prévoir un pique-nique, de l'eau et se munir de chaussures confortables (tarif unique, traversée non incluse).

### ➤ **Port-Cros, perle des îles d'or (nouveau 2021)**

Cette visite à la journée proposée par un guide naturaliste vous emmène dans le cœur de Parc historique de Port-Cros, refuge des espèces sauvages et protégées, à travers une approche globale du site : faune, flore, géologie, écologie et le rapport singulier entre cette nature préservée et l'homme.

Prévoir un pique-nique, de l'eau et se munir de chaussures de sport adaptées.

D'autres visites nature sont proposées (le sentier marin archéologique d'Olbia, randonnée nocturne bien être sur la presqu'île de Giens, visites guidées culturelles...) renseignements Office de Tourisme d'Hyères

## **Le Pradet**

### **Office de Tourisme**

Tél. : 04 94 21 71 69

### ➤ **Autour de Cap Garonne**

Cette sortie vous emmène sur un belvédère de roches rouges surplombant la mer turquoise avec en prime un panorama grandiose sur la presqu'île de Giens, les îles d'or et la rade de Toulon. Une exploration géologique passionnante mêlant observation de la faune et de la flore.

## **La Seyne-sur-Mer**

### **Office de Tourisme**

Tél. : 04 98 00 25 70

➤ **Dans la peau d'une sorcière** à Janas, sorties botaniques (enfants exclusivement).

## **Six-Fours-les-Plages**

### **Office de Tourisme :**

Tél. : 04 94 07 02 21

➤ **Dans la peau d'un explorateur** : sortie sur la lagune du Brusç (posidonies, vie sous-marine, plantes endémiques du Gaou).

## **Toulon**

### **Office de Tourisme**

Tél. : 04 94 18 53 00

### ➤ **Les petits explorateurs du littoral**

Découvrir que tout un petit monde se cache dans 20 cm d'eau de mer. Sortie accompagnée des parents et commentée pour les enfants à partir de 5 ans.

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.

# Contacts

Les Bureaux d'information 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.

## Bureaux d'information de l'Office de Tourisme Provence Méditerranée et Point d'Information Tourisme TPM

### Office de Tourisme de Carqueiranne

Tél. : 04 94 23 44 67

### Office de Tourisme de La Crau

Tél. : 04 94 66 14 48

### Maison du Tourisme de la Garde

Tél. : 04 94 08 99 78

### Office de Tourisme d'Hyères

Tél. : 04 94 01 84 50

### Office de Tourisme d'Ollioules

Tél. : 04 94 63 11 74

### Office de Tourisme du Pradet

Tél. : 04 94 21 71 69

### Office de Tourisme de Saint-Mandrier-sur-Mer

Tél. : 04 94 63 61 69

### Office de Tourisme de La Seyne-sur-Mer

Tél. : 04 98 00 25 70

### Office de Tourisme de Six-Fours-les-Plages

Tél. : 04 94 07 02 21

### Office de Tourisme de Toulon

Tél. : 04 94 18 53 00

### Le Phare

### Point d'Information Tourisme TPM

[tourisme@metropoletpm.fr](mailto:tourisme@metropoletpm.fr)

Tél. : 04 94 29 46 61

## Informations générales

### Comité départemental de la Randonnée Pédestre du Var

Tél. : 04 94 42 15 01 - [var@ffrandonnee.fr](mailto:var@ffrandonnee.fr)

### Fédération Française de la Randonnée Pédestre

(Centre d'information sentiers et randonnée)

Tél. : 01 44 89 93 93 - [info@ffrandonnee.fr](mailto:info@ffrandonnee.fr)

### Var Tourisme

### Agence de Développement Touristique

1, boulevard de Strasbourg  
BP 5147 - 83093 Toulon Cedex

Tél. : 04 94 18 59 60

[info@vartourisme.org](mailto:info@vartourisme.org) - [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)

### Office National des Forêts

101, chemin San Peyre - 83220 Le Pradet

Tél. : 04 98 01 32 50 - Fax : 04 94 21 18 75

[ag.var@onf.fr](mailto:ag.var@onf.fr)

### Toulon Provence Méditerranée

[environnement@metropoletpm.fr](mailto:environnement@metropoletpm.fr)

Tél. : 04 94 05 35 26

### Maison de Parc national à Port-Cros Services administratifs

Tél. : 04 94 12 82 30

### Maison de Parc national à Port-Cros

Tél. : 04 94 01 40 70

### Maison de Parc national à Porquerolles

Tél. : 04 94 58 07 24

### LPO Infos PACA

Villa Saint-Jules

6, avenue Jean Jaurès - 83400 Hyères

Tél. : 04 94 12 79 52 - Fax : 04 94 35 43 28

[paca@lpo.fr](mailto:paca@lpo.fr)

<http://paca.lpo.fr>



# Glossaire

**Adret :** en montagne, versant ensoleillé d'une vallée exposée au sud (contraire l'ubac).

**Annuelle :** se dit d'une plante ne vivant qu'une ou deux années.

**Arboricole :** qui vit dans les arbres.

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

**Basiphile :** se dit des plantes préférant un terrain plutôt calcaire qu'acide.

**Caducue :** une feuille caducue tombe chaque automne.

**Calcolite :** se dit d'une plante préférant un sol calcaire.

**Calcifuge :** qui ne prospère pas en présence de calcaire. On parle de plantes acidophiles (qui préfèrent les terrains acides, notamment les terrains siliceux).

**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 acides.

**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 oxycedre, le romarin, les lavandes, le thym.

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

**Halophile :** plante qui supporte le sel.

**Hygrophile :** se dit des plantes supportant ou préférant les milieux humides.

**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 :** en zone méditerranéenne, formation végétale propre aux sols acides. Il est en général constitué d'arbousiers, de lentisque, de 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).

**Phyllades :** incrustations de silice (généralement du quartz) sous la forme de lignes insérées dans des strates de schistes (ce sont les terrains siliceux et acides).

**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<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> 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.

**Sciophile** : 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. Son contraire est l'adret.

**Ubiquiste** : se dit d'espèces pouvant s'adapter à plusieurs milieux, sols calcaires ou acides.

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

**Vivace** : se dit d'une plante vivant plusieurs années.

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



# Flore et faune

**V**ous 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 invertébrés (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*



*Euphorbia characias*

# Flore méditerranéenne

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

## Sur terrains siliceux

(Espèces calcifuges)

### Le chêne-liège

Il exige des pluies abondantes et 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 au moins 30 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

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.

### 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 en milieu ouvert. 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 à 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 et 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 hirsute

C'est une plante buissonnante littorale. 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 par la loi.

### 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.



Lavatera arborescens

### 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. Il peut prendre un port en drapeau 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. 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.

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. Il est moins inflammable que le pin.

### 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 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 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 chèvrefeuille des Baléares**

Il cherche la chaleur, s'enroule autour d'un support. Ses fleurs se regroupent en fin de rameaux, ne touchez pas aux fruits ils sont extrêmement toxiques. Floraison : mai à juin.

### **La garance voyageuse**

Ses feuilles sont regroupées par 4 sur sa tige à section carrée. Ses crochets servent surtout à s'agripper aux autres plantes pour monter vers la lumière. C'est une liane souvent associée au chêne vert. 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 à 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, celle du cade sont toxiques.

### **Le liseron de Provence**

Il aime étaler 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 : mars à juillet.

### **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. Espèce exotique envahissante. 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. Toxique. Floraison : mai à septembre.

### **Le filaire à feuilles étroites**

Cet arbuste a des feuilles persistantes ovales, de la famille de l'olivier. 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.

### **La scabieuse maritime**

Malgré son nom, elle s'éloigne souvent du littoral. Cette petite fleur violette est très commune. Floraison : mars à juillet.

### **La centranthe rouge ou valériane rouge**

La centranthe 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 : fin juin à novembre.

### **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. Floraison : juin à octobre.



**Centranthe rouge**

### **Le romarin**

Cet arbrisseau aromatique pousse surtout sur des substrats indifférents, dans des clairières de chênes verts. Il apprécie les endroits secs. Son odeur est agréable et il est utilisé souvent dans la cuisine et aussi par 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. Exotique et envahissante.

**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 avec le cyprès en raison de ses feuilles en écailles. Il produit des fruits rougeâtres.

### **La figue marine ou griffe 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.



**Genêt d'Espagne**

### **Le cinéraire 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 alène**

On la retrouve dans les rochers. Elle est formée de petits coussinets et possède des feuilles très fines légèrement piquantes. Espèce protégée par la loi. 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 : avril 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 graines sont noires et très toxiques. Il apprécie les sols acides donc siliceux. Les fleurs sont de couleur jaune. Floraison : février à juin.

### **La barbe de Jupiter**

Ce semi-arbrisseau feutré de blanc porte des petites fleurs blanches regroupées au sommet des rameaux. Il est adapté pour résister aux embruns des rochers maritimes. Il peut atteindre 3 m de haut. Espèce protégée par la loi. Floraison : mars à avril.

### **La criste 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. Espèce protégée. Floraison : juillet à octobre.

### **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 par la loi. Floraison : août à septembre.

### **Les lichens**

Les lichens résultent de la symbiose d'une algue et d'un champignon. Ils redoutent la pollution et on les trouve entre autres sur les rochers en bord de mer.

### **Les lichens - Xanthoria parietina**

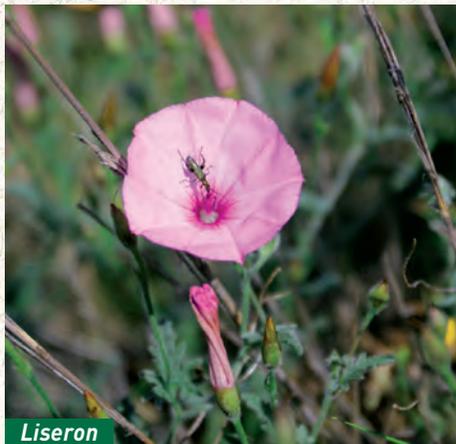
Ce lichen foliacé, jaune orangé, pousse souvent juste au-dessus des eaux les plus hautes.

### **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.



Liseron

### La queue de lièvre

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

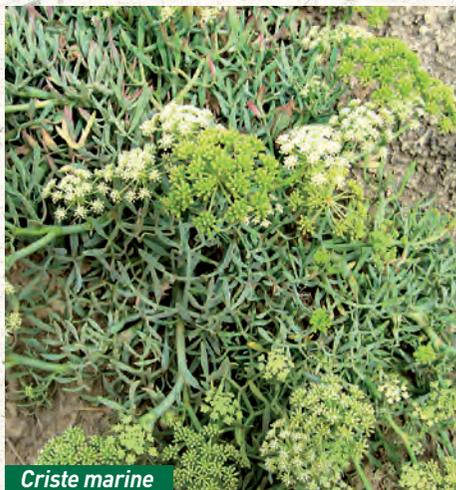
Cette plante vivace est une plante médicinale adoucissante.

Floraison : avril à août.

### 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.



Criste marine

### Le lys maritime

C'est une de nos plus belles fleurs sauvages et elle pousse sans rechigner dans les dunes. 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 par la loi.

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.



Arbousier

### 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 arborescente

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

Floraison : juin à juillet.

## Sur sols calcaires

(Espèces calcicoles)

### 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 impénétrable 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 à juin.

## Sur terrains salés

(Espèces supportant le sel)

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.*

### Les Tamaris africa et commun

Ces arbustes peuvent atteindre 5 m. 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. Espèce protégée par la loi (*Tamaris africa*).

Floraison : mars à avril.

### 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.



Canne de Provence

## Sur terrains humides

(Espèces hygrophiles)

### 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.

### 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 canisses et des tuteurs. Elle aime l'humidité et peut servir de haie coupe-vent.

### L'acanthé molle

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

Espèce cultivée à tendance envahissante.

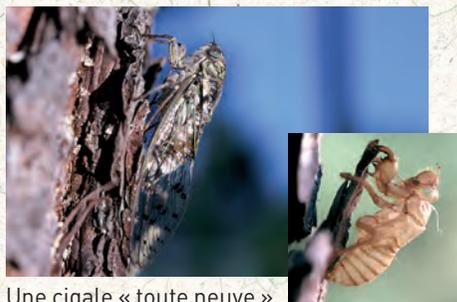
Floraison : mai à août.



# 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 vert 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 discerne grâce à leurs tâches 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 tâches noires sur les ailes antérieures. C'est un genre très commun en Europe. Plusieurs générations se succèdent du printemps à l'automne.

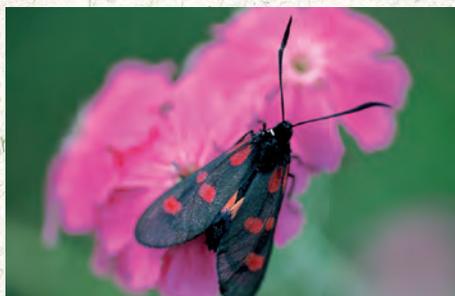
## Le citron de Provence (papillon)

Le mâle est jaune citron avec une tâche 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 jardineries 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 incommestibles en cas d'alerte. Elles sont attirées par les fleurs violettes.

### L'ephipigère 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 adhérentes), 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 et son bec de rouge.

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.

### Le 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 où il creuse un terrier.

### 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 flancs. 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 rocailloux...) 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. Il ne reste plus que 26 couples en France.

### 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 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 ou puffin Yelkouan

Il s'agit d'une espèce endémique au bassin méditerranéen. Il passe sa vie en mer et ne rentre à terre que la nuit venue pour assurer les impératifs de la reproduction.



On recense 1150 à 1570 couples en France dont 90% sur les îles d'Hyères. La mer et les îles sont les habitats privilégiés du puffin de Méditerranée. L'oiseau affectionne les zones de falaises et d'escarpements rocheux ainsi que les éboulis où il creuse un terrier très profond à l'abri des prédateurs.

### 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.

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of recycled paper with visible fibers and small green and blue specks.



# 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).
- **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.
- **80 fleurs des îles d'Hyères et du littoral varois**  
Éditions Libris / Parc national de Port-Cros.
- **Guide et carnet de terrain  
Fleurs du littoral méditerranéen**  
Éditions Glénat / Parc national de Port-Cros.



## Les accès

La Métropole Toulon Provence Méditerranée, idéalement située entre Nice et Marseille est desservie par tous les moyens de transport :

- **Par route, autoroute** : les communes de la métropole 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.

## Bon à savoir

Retrouvez et téléchargez toutes nos publications touristiques sur :  
[www.metropletpm.fr](http://www.metropletpm.fr)



*Si vous avez apprécié cette brochure et si vous souhaitez être destinataire d'autres supports touristiques de la Métropole Toulon Provence Méditerranée, envoyez vos nom, prénom et adresse postale à l'Office de Tourisme Provence Méditerranée : [contacto@tpm.metropletpm.fr](mailto:contacto@tpm.metropletpm.fr)*

Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au service Tourisme de Toulon Provence Méditerranée.



**Directeur de la publication** : Hubert Falco - **Élaboration** : Sylvie Brunati-Abad - Office de Tourisme Provence Méditerranée - Patricia Lopez - Olivier Le Neannec - Dorian Roggero - Écogardes Littoraux - Frédéric Moulin - Lucie Coppola - **Cartes** : Copyright IGN - 2021  
**Design graphique** : Studio Arfi (Toulon) - Service communication de TPM  
**Photos** : Hortense Hébrard - Olivier Pastor - Sylvie Brunati-Abad - Guy Bortolato - André Abad - LPO PACA - Olivier Puccia - Anne Stouque - Philippe Orsini - Jean-Marc Donnat - Photo MIC - Vincent Vellutini - Adobe Stock - **Impression** : SIRA



TOULON  
LA SEYNE-SUR-MER  
HYÈRES  
SIX-FOURS-LES-PLAGES  
LA GARDE  
LA VALETTE-DU-VAR  
LA CRAU  
OLLIOULES  
LE PRADET  
CARQUEIRANNE  
SAINT-MANDRIER-SUR-MER  
LE REVEST-LES-EAUX

MÉTROPOLE  
**TOULON**  
**PROVENCE**  
**MÉDITERRANÉE**



[www.metropoleTPM.fr](http://www.metropoleTPM.fr)

[f](#) [t](#) [@](#) [@metropoleTPM](#)



Terres de Provence  
en Méditerranée

× Métropole Toulon Provence Méditerranée

**Hôtel de la Métropole**  
**107, boulevard Henri Fabre**  
**CS 30536**  
**83041 Toulon Cedex 9**  
**Tél. : 04 94 93 83 00**  
**Fax : 04 94 93 83 83**