



- 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.
- Noir** Très difficile, itinéraire long et/ou présentant des difficultés techniques importantes, pour randonneurs expérimentés et sportifs. Plus de 4h de marche.
- Mauve** Itinéraire de liaison **Rose** Itinéraire de contournement.
- Pointillés** : tronçons interrompus et/ou travaux en cours.

Promenade à caractère sportif, prudence ! Suivre le balisage jaune

PRATIQUE DU SENTIER

- SIX-FOURS-LES-PLAGES**
- D2 Le Brusac ↔ Plage de Bonnegrâce B3 ○ ⊗ ○
Balade géologique
 - D2 Le Brusac ↔ ND du Mai F5 ⊗ ○ ○
Balade en balcon
-
- LA SEYNE-SUR-MER / SIX-FOURS-LES-PLAGES**
- D7 Plage de la Vernette ↔ ND du Mai F5 ⊗ ○ ○
Balade panoramique
-
- LA SEYNE-SUR-MER / SAINT-MANDRIER-SUR-MER**
- D8 St Elme ↔ Plage de Cavalas D10 ⊗ ○ ○
Balade autour de la Presqu'île
-
- TOULON / LA GARDE**
- A10 Port St Louis ↔ Tour Royale B9 ⊗ ○ ○
 - A10 Port St Louis ↔ Anse Magaud A13 ○ ⊗ ○
Sur les traces des contrebandiers
-
- LE PRADET**
- A15 Le Pin de Galle ↔ Port des Oursinières C15 ○ ⊗ ○
Balade entre terre et mer
-
- LE PRADET / CARQUEIRANNE**
- C15 Port des Oursinières ↔ Mine de Cap Garonne C16 ⊗ ○ ○
Balade au centre de la Terre
 - C16 Mine de Cap Garonne ↔ Fort de la Gavresse B17 ⊗ ○ ○
Balade autour des forteresses
 - B17 Fort de la Gavresse ↔ Port des Salettes C18 ○ ○ ⊗
Balade bucolique
 - C19 Port des Salettes ↔ Le Pradon C18 ⊗ ○ ○
-
- HYERES-LES-PALMIERS**
- La Presqu'île de Giens : ⊗ ○ ○
 - G21 Plage des Darboussières ↔ La Madrague F21 ○ ⊗ ○
Balade de rêve
 - La Presqu'île de Giens : ○ ⊗ ○
 - F23 la Badine ↔ Plage des Darboussières G21 ○ ⊗ ○
Balade entre rochers et forêts

⊗ praticable ⊗ praticable partiellement ⊗ interdit

ACTUALITÉS

Informations sur les tronçons praticables partiellement :

Le Brusac - Plage de Bonnegrâce :
Utiliser l'itinéraire de contournement par la D616 entre la plage du Rayolet et le port de la Coudoulière, ainsi qu'au droit du Parc de la Méditerranée.

Plage de La Vernette - ND du Mai :
Les travaux de déport du sentier du littoral ont été finalisés en Février 2025. Désormais le tronçon entre la plage de la Vernette et Notre Dame du Mai est totalement accessible et praticable.

Port Saint - Louis - Anse Magaud :
Tronçon interdit à la circulation piétonne par arrêté municipal au niveau de l'anse Tabarly. Un itinéraire de contournement fléché est opérationnel. Le Tronçon sous la résidence du Cap Brun est à nouveau accessible et permet la continuité jusqu'à l'anse Méjean en passant par la plage du vieux moulin.

Le Pin de Galle - Port des Oursinières :
Tronçon interdit à la circulation piétonne par arrêté municipal entre la plage du Monaco et le blockhaus (nouveau tracé à l'étude), en raison des glissements de terrain consécutifs aux intempéries de décembre 2014.

La Badine - Plage des Darboussières :
Tronçon interdit à la circulation piétonne pour raisons de sécurité par arrêté municipal au niveau du port du Niel (nouveau tracé à l'étude).

Informations complémentaires :

Plage des Darboussières - La Madrague :
Difficulté de cheminement 150 mètres après le port de la Madrague car portion de sentier submersible. Utilisez si besoin l'itinéraire de contournement par l'Avenue De Knyff et le Parc des Chevaliers.

LES ECOGARDES

Une présence permanente à votre service. Les écocardes arpentent les sentiers afin d'assurer trois missions :

→ **Surveiller**
Inventorier les dégâts, veiller au bon comportement des usagers. Prévenir les risques d'incendies.

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

→ **Informer**
Renseigner les randonneurs et les promeneurs sur la faune, la flore, le paysage, les monuments historiques, le parcours et sa durée, les accès aux sentiers de grandes randonnées, les risques d'incendies dus à la négligence. Partager et diffuser l'information auprès des communes.

→ **Pour en savoir plus...**
Tél. : 04 94 93 83 00
www.metroletpm.fr
environnement@metroletpm.fr
tourisme@metroletpm.fr

Accès aux massifs forestiers :

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.

EXTREME : risque extrême, la circulation piétonne et des véhicules dans les massifs est interdite.

www.var.pref.gouv.fr