



guide des promenades  
et randonnées

*Bandal*





## Un espace précieux !

Le Var est un des départements français les plus boisés ; la région de Provence-Alpes-Côte d'Azur représente 1 400 000 hectares de couverture forestière, soit près de 44 % du territoire français, réunissant 3 600 espèces végétales dont 720 protégées.

**Protégeons-le !** Pendant la période du 21 juin au 20 septembre un arrêté préfectoral régit la pénétration dans les massifs forestiers :

-  léger
-  modéré
-  sévère
-  très sévère
-  extrême



N° UTILES EN CAS D'INCENDIE  
**18** ou **112** (D'UN MOBILE)

En cas d'incendie appelez le 18 ou le 112

Renseignements accès massifs

Département du Var :

[www.var.pref.gouv.fr](http://www.var.pref.gouv.fr)

Office de Tourisme de Bandol : 04 94 29 41 35

### Recommandations

- En évitant de marcher hors sentier, je limite l'érosion des sols et la dégradation de la végétation.
- En ne cueillant pas les fleurs, je contribue à la protection d'espèces rares et protégées et au maintien d'un sentier toujours fleuri.
- Fumer et allumer du feu engendrent un risque majeur d'incendie, aux conséquences aussi diverses que graves.
- Pour que la nature soit toujours accueillante, les ordures seront raménées (les milieux marins et littoraux sont très fragiles).
- Pour ne pas déranger la faune, il est préférable de maîtriser son animal domestique.
- En respectant les interdictions et les conditions d'accès, je ne mets pas en danger et je ne dégrade pas le milieu.
- Je pars en étant équipé correctement en fonction de la saison. En été ou par temps d'orage, la randonnée peut présenter des risques.

### Les risques solaires peuvent mettre notre vie en danger

À la mer, en montagne, à la campagne et même en ville, protégez-vous du soleil. Quelques gestes simples :






- **Évitez les heures les plus ensoleillées** entre 12h00 et 16h00 et recherchez l'ombre.
- **Protégez encore plus vos enfants.**
- **Couvrez-vous** avec un chapeau, des lunettes et un t-shirt.
- **Appliquez de la crème solaire** toutes les 2 heures et renouvelez l'application régulièrement.
- **Hydratez-vous** en buvant régulièrement, le cas échéant complétez avec un brumisateur.



## A precious place

The Var is one of the most wooded department in France; the Provence-Alpes-Côte d'Azur region represents 1 400 000 hectares of forest, that is to say about 44 % of the French territory, gathering 3 600 vegetal species of which 720 are protected.

**Protect it!** From the 21<sup>st</sup> of June to the 20<sup>th</sup> of September, the entry in the forests is regulated by an order:

-  slight risk
-  moderate risk
-  high risk
-  very high risk
-  extreme risk



FIRE DEPARTMENT  
**18** or **112** (FROM A CELLPHONE)

In case of fire please call 18 or 112

Information about access into the forest areas:

Var Departement :

[www.var.pref.gouv.fr](http://www.var.pref.gouv.fr)

Bandol Tourist Information Office : 00 33 (0)4 94 29 41 35

### Recommendations

- By not walking out of the path, I limit the erosion and the degradation of the vegetation.
- By not picking flowers, I protect rare and protected species and I help to keep the path flowered all year long.
- Smoking and lighting fires generate a major risk of forest fires, with various and serious consequences.
- For the nature to still remain a welcoming place, all the rubbish have to be picked up (the coastlines are very fragile).
- To protect the fauna, I do my best to control my pet.
- By respecting the rules and the access regulations, I don't put my life at risk and I pay attention to the environment.
- I make sure I am properly dressed, according to the season. During summertime or in case of storm, trekking can be dangerous.

### The sun's radiations can put our life at risk

By the seaside, the mountain, the countryside and even in town, protect yourselves from the sun:

- **Avoid the most sun-drenched hours** from 12.00 to 16.00 and look for shady places.
- **Protect your children in priority.**
- **Cover yourselves** with a hat, sunglasses and a t-shirt.
- **Apply sunscreen lotion** each 2 hours and repeat the application regularly.
- **Drink** regularly, and use a spray bottle.



## La faune et la flore

La posidonie est une plante marine, sa croissance est très lente (1 cm/an). Elle est classée espèce protégée depuis 1988. C'est un maillon essentiel de la vie marine.

En effet, les herbiers qu'elle forme produisent de grandes quantités d'oxygène. Ils servent aussi d'abri, de lieu de reproduction, de frayère et de nurseries pour de nombreux animaux. C'est une source de nourriture importante. Enfin, elle protège les plages contre l'érosion.

Vous pourrez en savoir plus sur la posidonie en lisant la pancarte réalisée par les élèves du collège Raimu, placée devant la presqu'île du Capélan sur le sentier du littoral. Association Les Mariolles de la Bleue - Bandol



- **Cigales caniculaires.** Dès le mois de juin et avec les grandes chaleurs, leur chant vous accompagne tout le long de ce sentier du littoral jusqu'à la fin du mois d'août et, si tout va bien, encore début septembre.
- **Les faucons pèlerins** ont été beaucoup plus nombreux sur l'ensemble du territoire. Plus rares aujourd'hui, leur repeuplement est encouragé et l'espèce protégée. Ils reviennent nicher sur les falaises marines entre Bandol et Saint-Cyr.
- **Pins d'Alep** penchés par le vent.
- **Figues de Barbarie.** Leurs grosses feuilles en forme de raquette se greffent les unes sur les autres et se terminent par des fruits-fleurs, rouges violets ou jaunes dont la chair granuleuse est comestible et délicieuse pour les amateurs. Mais attention ! Les fruits, autant que les feuilles sont couverts de petits bouquets d'épines très fines dont il est très difficile de se débarrasser si on vient à se piquer !
- **Agaves** (ou improprement aloès). La plante reste à l'état végétatif pendant plusieurs dizaines d'années, avec ses feuilles vertes bordées de jaune, grasses et épineuses, puis elle fleurit une seule fois en donnant une efflorescence d'une dizaine de mètres de haut, puis elle meurt ! Le « bois » de la tige sert couramment aux utilisateurs de rasoirs sabres pour refaire leur « fil ».
- **Crithme maritime** ou Criste-marine ou Perce pierre. Ses feuilles charnues sont comestibles. Elle pousse sur les rochers ou le sable en bord de mer.
- **Luzerne arborescente.** Atteint couramment 2 à 3 mètres de hauteur.
- **Chêne vert ou Yeuse.** En provençal Rouve. Son bois très dur, lourd et résistant est utilisé en ébénisterie. Il est réputé comme bois de chauffage. A la différence du Kermès (ou chêne blanc), ses feuilles ne sont pas « épineuses ».



## Fauna and flora

The Posidonia is a marine plant; its growth is very slow (1 cm/year). It has been listed as protected species since 1988. It is an essential link in the marine life. Indeed, it composes berbariums producing important quantities of oxygen. They also act as shelters, reproduction areas, spawning grounds and nurseries for many animals. It is a large source of food. Finally, it protects beaches against erosion. You can find more information on the Posidonia by reading the signs produced by the pupils of Raimu School, placed in front of the Capelan

peninsula along the littoral footpath.

Association Les Mariolles de la Bleue Bandol

- **Heatwave Cicadas.** From June and during the beatwaves, their song will follow you all along the littoral path, until the end of August and if everything goes well, until early September.
- **The peregrine falcons** used to be numerous in this area. Scarcer today, their repopulation is encouraged and the species is protected. They nest on the sea-cliffs between Bandol and Saint Cyr.
- **Alep pine trees** inclined by the wind.
- **Prickly pears tree.** Their big leaves, in shape of rackets, come along each other and end by a red, violet or yellow flowers-fruits whose grainy skin is edible and delicious. But be careful! Fruits are covered by small groups of very slender thorns and it is very difficult to get rid of it!
- **Agaves** (or improperly "aloès"). The plant stays in its vegetative state during many years, with its green leaves, thick and thorny, outlined in yellow. Then it blossoms only once, giving a dozen meters high efflorescence, and it dies! The "wood" of the stem is widely used by the owners of razors swords to remake their edge.
- **Maritime crithme** or Marine-Criste or Stonedrop. Its pulpy leaves are edible. It grows on the rocks or on the sand, close to the sea.
- **Arborescent luzerne.** It can reach 2 or 3 meters high.
- **Green Oak tree or Yeuse.** In Provençal : Rouve. Its very hard, heavy and resistant wood is used in cabinet making. It is a very good fire-wood. Contrary to Kermes (or White Oak), its leaves aren't thorny.





## *Le littoral varois...*

Le climat est caractérisé par des étés secs et chauds alors que les hivers sont doux et humides avec très peu de gel. La température de l'air dépasse rarement les 30°C mais celle des végétaux s'élève souvent à plus de 10°C au-dessus de celle-ci. Le Mistral (vent dominant) rend les sols plus arides. Il emporte au loin les embruns qui nécrosent les plantes non adaptées au sel.

### **Le littoral et l'homme**

Autrefois utilisé par les douaniers pour déjouer la malice des contrebandiers, le sentier du littoral est un espace emprunté depuis longtemps par une multitude d'utilisateurs aux aspirations diverses et variées (randonneurs, pêcheurs, promeneurs du dimanche...).

Le Conservatoire du Littoral ainsi que le Conseil Général du Var ont acquis des terrains sensibles le long du sentier (presqu'île du Capélan, pointe Grenier) dans un souci de protection des derniers espaces naturels remarquables et de réhabilitation des espaces dégradés, aidés financièrement et/ou en gestion par les collectivités territoriales.

Ces espaces, ouverts à tous, sont des champs privilégiés d'observation de la flore et de la faune ou tout simplement des lieux de détente et de bien-être.

### **Éléments caractéristiques naturels le long du sentier**

#### **La baie de Bandol**

Bordée par un conglomérat de galets et blocs d'origine locale, dans une matrice argilo-sableuse de l'oligocène, la baie présente de jolies plages de sable fin bien calibré. La luzerne arbustive, fréquemment naturalisée sur les talus, témoigne de la douceur du climat.

#### **La falaise du Château à Bandol**

Constituée d'un conglomérat du pliocène supérieur, les boules de basalte visibles sont issues des éruptions fissurales du secteur du Pas de La Masque et de la Piosine au nord d'Evenos. Ces boules proviennent de coulées à leur arrivée dans la dépression lacustre de Bandol.

Les affleurements calcaires de la plage de Rènecros sont soumis à une érosion intense (dissolution et carie par les cyanobactéries) ; les mouvements de la mer agrandissent les cuvettes et les transforment en marmites géantes. Il est probable que ces viviers naturels aient été utilisés comme tels (lieu-dit « Trou de Madame » du nom d'un de ce trou aménagé en bassin rectangulaire et relié par un chenal à la mer).

## *...entre Bandol et Saint Cyr sur Mer*

### **La calanque de Port d'Alon**

Au cours du quaternaire, la Provence bascule vers l'Ouest et voit ses formes synclinales, ainsi que ses vallées étroites et abruptes (résultats de l'érosion mécanique et de la dissolution des calcaires) envahies par la mer : c'est la formation des calanques.



### **Entre la plage des Engraviers et la pointe Grenier**

Lieu de reproduction de l'avifaune marine, la vision sur l'île Rousse est remarquable. Cette partie est caractérisée par une succession de falaises et d'affleurements soumis à l'érosion marine. On notera l'origine du nom de la pointe Fauconnière qui provient de l'habitat qui procurent les falaises pour deux espèces de faucons : crécerelles et

pêlerins. De très belles formes d'anémomorphoses des pins sont observables le long du sentier exposé aux vents et aux embruns. Flore de bord de mer (crithme maritime, arroche halime) alterne avec la flore des terrains calcaires (aphyllante de Montpellier, sénéçon maritime...).

### **La pointe Grenier et ses environs**

On remarquera des formations tendres du Trias supérieur, marnes et lentilles de gypse associées à des cargneules à proximité de la pointe. Ce site était autrefois exploité pour son gisement de gypse qui servait à la fabrication du plâtre. Autrefois place militaire et stratégique, son nom provient de son utilisation en tant que grenier naturel utilisé par la population pour stocker ses vivres (essentiellement du grain). On notera la présence d'un site d'escalade équipé au sommet de la pointe.

### **Source pérenne de la Madrague**

Non loin de la petite plage de galets surmontée par les grès quaternaires, une magnifique source incrustante présente une association d'algues bleues et de mousse suintante qui édifie un tuf calcaire.





## *The Var Littoral...*

*The climate is known for its hot and dry summers, whereas the winters are mild and humid with very little frost. The air temperature rarely goes over 30°C but the plant temperature often goes 10°C higher. The Mistral (a wind) adds dryness to the air. It blows away the sea spray which kills plants not used to a salty atmosphere.*

### **The Littoral and the Humankind**

*Formerly used by the customs officers to foil the activity of the smugglers, the littoral biking path is taken, since a long time, by many people with different and various inspirations (bikers, fishermen, Sunday walkers...).*

*The Littoral Conservatory as well as the Var County Council have acquired delicate areas along the footpath (Capelan Peninsula, Grenier point) in the hope of protecting these last outstanding natural sites and to rehabilitate the damaged areas. These projects are financially assisted and managed by territorial communities.*

*These areas, opened to the general public, are privileged places to observe the flora and the fauna or to rest and enjoy the beautiful view.*

### **Natural characteristic elements along the footpath**

#### **Bandol Bay**

*Edged by a conglomerate of local pebbles, in a sandy and clayey matrix of oligo-elements, the bay features beautiful beaches of fine caliber sand. The Lucerne often naturalized on the slopes, shows, the mildness or the climate.*

#### **Bandol Castle Cliff**

*Composed of a conglomerate of Late Pliocene Age, the visible basalt balls have been derived from the eruptions of fissures around "Pas de la Masque" and "Piosine" at the North of Evenos.*

*The limestone levelling of Renecros Beach is subject to intense erosion (dissolution and decay by the "cyanobacteries"). The movement of the sea enlarges the basins and transforms them into giant pots. It is possible that these natural fish reserves have been used for this reason (the place named "Trou de Madame" was fitted out as a rectangular basin and connected to the sea by a channel).*

## *...between Bandol and Saint Cyr sur Mer*

### **The "Calanque" of Port d'Alon**

*During the Quaternary era, Provence turned towards the West and its synclinal forms, as well as its narrow and abrupt valleys, which are the result of a mechanical erosion and disintegration of the limestone, are invaded by the sea. This is how the "calanques" were formed.*



### **From Engraviers Beach to Grenier Point**

*This is the place where the marine avifauna breeds. The view on Ile Rousse is just remarkable. This section is characterized by a succession of cliffs and outcrops, which are at the mercy of the erosion. You can note that the origin of the name "Falconer Point" comes from the habitation that the cliffs offer to the two different species of falcons: kestrel and peregrine. It is possible to observe extremely beautiful forms of pine anemomorphosis along the path, which are exposed to the wind and the sea spray. The seaside flora (Maritime Crithme, Arroche Halime) alternates with the limestone soil flora (Aphyllante of Montpellier, Maritime Sénéçon).*

**Grenier Point and the surrounding areas**  
*Formations of Superior Trias, Gypsum Lentils, associated to « cargneules », close to the point, can be observed. In the past, this site was used as a Gypsum field to produce plaster. Formerly, it was a military and strategic area, its name comes from its use as a natural loft where the population stockpiled their provisions (mostly grain). There is also a fully equipped mountain climbing site at the summit of the point.*

### **La Madrague, perennial spring**

*Not far from the little pebble beach, surmounted by quaternary sandstone, a magnificent incrustated spring is composed of a mixture of blue seaweeds and damp mosses which build up a sandstone tuff.*



## De Bandal à Port d'Alon...

Ce sentier n'est pas une boucle. L'Office de Tourisme vous fournira les horaires de bus entre Bandal et Saint Cyr sur Mer si vous souhaitez le parcourir dans l'autre sens, et vous éviter un aller-retour de 8 heures ! Chaussures, chapeau, eau, encas tiré du sac...

### De Bandal à Port d'Alon > 6,3 km, environ 2h

**Attention** : de mauvaises conditions météorologiques peuvent rendre le sentier dangereux et celui-ci peut être fermé par endroits.

### Du port de Bandal aux Engraviers > 3,5 km, 1h

A partir du Pavillon du Tourisme, longer la promenade du port vers l'ouest. Contourner le stade. Traverser le grand parking en bord de mer. On observera sur sa droite la falaise du Château qui présente un poudingue à boules de basalte, vestige des éruptions volcaniques d'Evenos à 9 km. Au sud, belle vue sur l'île de Bendor. Le bord de mer le long du chemin qui conduit à la plage présente une érosion caractéristique faisant alterner pointes échancrées et marmites de géant. L'une d'entre elles a été aménagée de main d'homme en un bassin rectangulaire et porte le nom de « Trou de Madame ». La légende raconte que ce bassin avait été réalisé pour les bains de mer de la châtelaine qui demeurait juste au-dessus. Plus vraisemblablement, il doit s'agir d'un vivier. Contourner la Plage de Rènecros jusqu'aux escaliers qui, le long de l'ancien Hôtel Le Splendid, vous feront rejoindre l'avenue Maréchal Foch, puis Albert 1<sup>er</sup>. La Rue du Languedoc réamorç le chemin qui longe les tennis en passant sous les pins d'Alep couchés par le vent.

Crithme maritime et Luzerne arborescente se côtoient de façon prononcée. Forte érosion marine. Le randonneur trouvera un belvédère aménagé de bancs et d'une table d'orientation à la pointe Encanet. On observe diverses opérations de végétalisation des zones érodées avec plantes endémiques (cinaires maritimes, genévriers, criste marine). On débouche sur les calanques et la presqu'île du Capélan. Le chemin s'élargit, en partie carrossable. On remarquera les réseaux du système racinaire traçant du pin d'Alep. On traverse la résidence Athéna pour enfin redescendre sur la plage des Engraviers. Au point **A**, belles vues sur l'île Rousse, lieu de reproduction de l'avifaune marine, les Calanques de Cassis, Ile de Riou, Calsereigne, le Bec de l'Aigle et La Ciotat. On rencontre un panneau d'information, à la limite des communes de Bandal et St-Cyr.

### Des Engraviers à Port d'Alon > 2,8 km, 0h50

Du point **B** : le sentier passe en forêt ombragée, facile à part quelques « raidillons » plus marqués. Magnifiques anémomorphoses du pin d'Alep (balais de sorcière). Dans les parties les plus éclairées du sous-



bois, bruyères multiflores, lentisques, smilax, chênes kermès, cistes, genévriers cadre, filaires à feuilles étroites. De la pointe des Engraviers jusqu'à la Baie de la Moutte, le chemin suit le domaine du Dolce de Frégate qui abrite un vignoble réputé et un golf de 18 trous, (éviter d'y pénétrer par mesure de sécurité). En **C**, magnifique point de vue sur La Galère, avec son célèbre rocher en forme de sous-marin. La couleur de l'eau varie selon le couvert du substrat : sable, herbier (*posidonia oceanica*) ou rochers. La Baie de la Moutte et le site de la Galère sont interdits d'accès par arrêté municipal n°2001-05-777. Du point **D** à Port d'Alon (point **E**) le cheminement se fait sur piste. Attention au changement de direction (chicane). La calanque de Port d'Alon a été acquise par le Conservatoire du Littoral. C'est en fait une double calanque qui vue du ciel forme un cœur. Fort contraste entre la bordure littorale extrêmement aride et le couvert végétal qui lui succède immédiatement. La jolie petite plage est accessible par la route (parking payant les week-ends de pâques à fin juin, et tous les jours en juillet et août), snack bar, borne d'appel d'urgence qui fonctionne 24h/24h tous les jours de l'année.





## From Bandol to Port d'Alon...

### Tourist Office's advices:

This path isn't a loop. The Tourist Information Office will give you the bus timetable between Bandol and Saint Cyr sur Mer to come back and to avoid you to walk for 8 hours  
Shoes, bat, water, snack in the bag...

### From Bandol to Port d'Alon > 3.7 Miles, around 2h

**Be careful :** bad weather conditions can make the path very dangerous and some parts might be closed for security reasons.

### From the port of Bandol to the Engraviers > 1.9 Miles, 1h

Leaving the Tourist Information Office, walk along the port towards the West. Go around the Stadium and cross the parking on the edge of the beach. The Castle Cliff is on your right and you can observe a "poudingue" composed of basalt balls, which is a vestige of volcanic eruptions from

Evenos, situated at 9 km. The path leading to the beach presents characteristic erosion which alternates intended points and giant pots. One of them has been developed artificially into a rectangular pool, called "Trou de Madame".

The legend says that this pool has been created for the Lady of the Manor, who was living in the Castle, so that she could enjoy her swim in the sea. However, it was most likely a fish pond.

Cross the Renecros beach right to the stairs, go along the former Splendid Hotel, and meet Maréchal Foch Avenue, and then Albert 1er Avenue. Languedoc Street follows the tennis courts, passing under Alep Pine Trees, inclined by the wind.

Maritime Crithme and Arborescent Lucerne coexist in a total harmony side by side. Important erosion is visible on the coast. The biker will find a panoramic viewpoint and benches at Encanet Point. Plant protection operations of the eroded zones were made with "endemic plants": Maritime Cinaïres, junipers, samphire. You arrive

at Capélan Peninsula. The path gets larger and becomes suitable for vehicles.

You can notice the root system networks of the Alep Pine Trees. You have to go through Athéna Residence to reach Engraviers beach. At point **A**, you have a beautiful view on Ile Rousse, the reproduction place for the avifauna. The Calanques de Cassis, Ile de Riou, Calsereigne, the Bec de l'Aigle and La Ciotat. There is an information sign at the border between Bandol and St-Cyr.

### From Engraviers to Port d'Alon > 1.2 Miles, 0h50

**Point B :** The path goes through a shady forest, it is quite easy except for some climb parts. There are beautiful Alep Pine Trees anemomorphosis (witch sweeper). In the clearest parts of the undergrowth, you can observe heather, « lentisque », « smilax », Kermes Oaks, cistus, junipers, filarias.

From Engraviers Point to the Moutte Bay, the path follows the estate of Dolce de Frégate which is composed of a famous vineyard and a 18 hole golf course (for security reasons you can't go inside the property). At point **C**, there is a magnificent sea view on La Galère, with its famous rock in shape of a submarine.

The color of the water varies according to the bedrock cover: sand, sea grass bed (Posidonia) or rocks. The access to the Moutte Bay and the site of la Galère are forbidden by law (order n°2001-05-777). From the point **D** to Port d'Alon (at the point **E**), the path continues on a trail. Be careful at the crossroads. The calanque of Port d'Alon has been acquired by the Littoral Conservatory. Seen from the sky, it is a double creek in shape of a heart. There is a very strong contrast between the coastal edge, which is extremely dry, and the vegetative area which immediately appears along the trail. You can access to the little pretty beach by the road. (Charged parking on week-ends from Easter to June and every day in July and August). There is a snack bar; an emergency call box is in operation 24 hours all year long.





## De Port d'Alon à Saint Cyr sur Mer...

### De Port d'Alon à St-Cyr > 5,7 km, 1h40

#### De Port d'Alon à la Baie des Nations > 2,4 km, 0h40

A partir du point **E** commence le site naturel du Défend. Dans les jardins bordant le chemin bien entretenu, présence d'agaves et de figuiers de barbarie. En **F** point de vue sur la baie de la Moutte à l'est. De l'autre côté, passé la Pointe du Défend, au point **G**, superbe perspective sur la baie de La Ciotat s'achevant sur le Bec de l'Aigle. Après le tunnel végétal dans la pinède, présence de luzerne arborescente, arroche haline (pourpier de mer) genévriers de Phénicie. Le chemin débouche sur la Baie des Nations en **I**.

#### De la Baie des Nations à La Madrague > 3,3 km, 1h

A partir du point **I** le sentier est interdit par mauvais temps (arrêté municipal n°200108920). Au cœur de la baie, plage et presqu'île du Resquilladou. Vue sur le vignoble de Bandol (propriété privée du Pin du Midi). Le Domaine de la Nartette, propriété du Conservatoire du Littoral, assure, outre la production de vin AOC, une fonction de conservatoire des cépages traditionnels locaux. Après le point **J**, forte érosion maritime (relief de Cargneule).

Compte tenu des problèmes d'instabilité de la falaise surplombant le tracé actuel du Sentier du Littoral et des risques de chute de blocs et d'affaissement de terrain, la section du Sentier du Littoral comprise entre la Pointe Grenier et la Pointe Fauconnière est fermée depuis le 1er Aout 2017. Elle restera fermée jusqu'à la mise en place d'une déviation, actuellement à l'étude.

### Le sentier des vignes - Saint Cyr sur mer

#### Port de La Madrague - Port d'Alon > 4 km, environ 1h

Pour rejoindre le Sentier des Vignes à partir de Port d'Alon, il faut sortir de la calanque par un chemin de terre, au fond du parking. Le sentier serpente ensuite entre vignes, sous-bois et garrigue. Merci de respecter les propriétés privées en suivant le balisage jaune.

Niveau : Peu difficile. Découverte sur le site du Conservatoire du Littoral de Port d'Alon - La Nartette.

Se garer sur le parking proche des résidences Aigues Marines et du Hameau de La Madrague, remonter la rue Abbé Dol jusqu'à l'arrêt de bus, le départ du sentier est juste en face. Le descriptif de ce sentier d'interprétation est disponible à l'Office du Tourisme de Saint-Cyr-sur-Mer - Tél. 04 94 26 73 73







## *From Port d'Alon to Saint Cyr sur Mer...*

**From Port d'Alon to St-Cyr > 3.1 Miles - 1h40**

**From Port d'Alon to the Baie des Nations > 1.2 Miles, 0h40**

Leaving the point **E**, the natural site of the Defend starts. In the gardens, which border this well-maintained path, you can note the presence of Agaves and Prickly Pear Trees. At the point **F**, there is a viewpoint on the Moutte Bay to the East. On the other side, just after the Defend Point at point **G**, there is a superb perspective on La Ciotat Bay, which goes until the Bec de l'Aigle. After the vegetative tunnel in the pine forest, you can see Lucerne, Arroche Haline (Sea Purslane), junipers. The path leads to The Baie des nations at point **I**.

**From the Baie des Nations to La Madrague > 1.9 Miles, 1h**

From the point **I** the path is forbidden in case of bad weather (order n°200108920). In the heart of the bay, you can admire the beach and the Resquilladou Peninsula. There is a view on the Bandol vineyards (Private Property of Pin du Midi). The Domaine de la Nartette is the property of the Littoral Conservatory. The Domain ensures, in addition to producing an AOC wine, the conservation of the local and traditional varieties of grapes. After the point **J**, you can note significant erosion (Cargneule relief).

Considering that there are instability issues with the cliff overhanging the current route of the Coastal Path, the risks of falling rocks and the landslide of the ground, the part of the Coastal Path located between the Fauconnière Point and the Grenier Point is closed since August 1st 2017. It will stay closed until the setting of an alternative route, currently under consideration.

## **The vineyard path - Saint Cyr sur mer**

**La Madrague Port – Port d'Alon > 2.5 Miles around 1h**

To reach the vineyard path from the Port d'Alon, you need to get out the creek through a dirt path, at the end of the parking lot. The vineyard path winds between the vines, the undergrowth and the garrigue. Please respect the private properties by following the yellow markings.

Difficulty: Not so hard. Discovery of the Littoral Conservatory site from Port d'Alon - La Nartette.

Park near the Aigues Marines Residence and the Hamlet of La Madrague. Go straight in Abbé Dol Street until the bus stop. The beginning of the path is here.

For any further information contact the Tourist Information Office of Saint-Cyr-sur-Mer: 0033 (0)4 94 26 73 73



## Randonnées...

### 1/ La Bandolaise Classic > chemin goudronné, 1h30

Départ et lieu d'arrivée : sur le port, devant l'Office de Tourisme.

Parcours de 5,6 km avec un dénivelé de 20m. Suivre le balisage dédié.

Pour tous renseignements complémentaires et informations réglementaires contacter l'Office de Tourisme de Bandol au 04 94 29 41 35

### 2/ Le massif du Gros cerveau

Ces itinéraires vous permettent de profiter d'un point de vue exceptionnel sur le littoral : de la commune de La Ciotat dans les Bouches-du-Rhône avec son célèbre Bec de l'Aigle, en passant par les stations balnéaires de Bandol, Saint-Cyr-sur-Mer, Sanary-sur-Mer... jusqu'à la découverte de la plus belle rade d'Europe avec la ville de Toulon.

#### Le Circuit Rouge > 6,6 km, 2h30

A partir du ZOA-Jardin exotique de Sanary. Entre Drailles et Crêtes par le Tardillon.

Difficulté : Facile

Dénivelé : 330m

#### Le Circuit Bleu > 12,3 km, 5h

A partir du ZOA-Jardin exotique de Sanary. De Vallons en balcons par le Fort du Gros Cerveau.

Difficulté : Moyenne

Dénivelé : 620m

Possibilité de combiner les circuits rouge et bleu : 15km environ.

Pour tous renseignements complémentaires et informations réglementaires contacter l'Office de Tourisme de Sanary-sur-Mer au 04 94 74 01 04

### 3/ Plateau du Siou-Blanc > 10 km, 4h

Circuit de la tête de Cade - Le Beausset.

Le départ se situe à la Maison des Quatre Frères, ancien chemin de Signes à Ollioules.

Balisage rose. Montée 270 m. Cotation : Moyenne.

Pour tous renseignements complémentaires et informations réglementaires contacter l'Office de Tourisme du Beausset au 04 94 90 55 10

### 4/ La Sainte Baume > 16 km environ

De l'hostellerie à l'hostellerie par le sommet des Béguines.

Balisage GR 9 puis jaune. Cotation : assez difficile.

Pour tous renseignements complémentaires et informations réglementaires contacter l'Office National des Forêts : 04 98 01 32 50

### 5/ Notre-Dame-du-Mai > 13 km environ

Balisage jaune.

Départ : Le Bruscat port (Commune de Six-Fours-les-Plages).

Arrivée : Anse de Fabrégas. Cotation : assez difficile.

Pour tous renseignements complémentaires et informations réglementaires contacter l'Office de Tourisme de Six-Fours au 04 94 07 02 21



## Hiking...

### 1/ La Bandolaise Classic > tarred road, 1h30

Departure and arrival on the port in front of the Tourist Information Office. 3.5 Miles race with a difference in height of 20 meters. Follow the dedicated marking.

For any further information and regulatory information, contact the Tourist Information Office in Bandol 00 33 (0)4 94 29 41 35

### 2/ The «Gros Cerveau» Mount (Big Brain)

Those itineraries allow you to enjoy an exceptional view on the coastline: from La Ciotat in Bouches-du-Rhône and its well-known Bec de l'Aigle, through the resorts of Bandol, Saint-Cyr-sur-Mer; Sanary-sur-Mer... to the most beautiful harbor of Europe in the town of Toulon.

#### Circuit Rouge (red path) > 4,1 Miles, 2h30

Start from ZOA-Jardin exotique in Sanary. From Drailles (ways of transhumance) to Peaks through the Tardillon.

Difficulty: Easy

Difference in height: 330m

#### Le Circuit Bleu (blue path) > 12,3 km, 5h

Start from ZOA-Jardin exotique in Sanary. From Glens to Balconies through the military fort of Gros Cerveau.

Difficultt : Medium

Difference in height: 620m

You can do both at once: about 15km.

For any further information and regulatory information, contact the Tourist Information Office in Sanary-sur-Mer 00 33 (0)4 94 74 01 04

### 3/ Plateau de Siou-Blanc > 6. Miles, 4h

Path of « La tête de Cade » in Le Beausset

The departure is in front of "La Maison des Quatre Frères" ancien on Chemin de Signes à Ollioules.

Pink road signs. - Climb: 270 metres. - Difficulty : Medium.

For any further information and regulatory information contact the Tourist Information Office in Le Beausset 00 33 (0)4 94 90 55 10

### 4/ La Sainte Baume > about 9.9 Miles

From the hostelry to the hostelry by the summit of the Béguines

GR 9 then yellow road signs. - Difficulty : quite hard.

For any further information and regulatory information contact the Office National des Forêts 00 33 (0)4 98 01 32 50 [www.onf.fr](http://www.onf.fr) or [www.saintebaumetourisme.fr](http://www.saintebaumetourisme.fr)

### 5/ Notre-Dame-du-Mai > about 8 Miles

Yellow road signs

Departure : The barbour of Le Bruscat (Six-Fours-les-Plages).

Arrival : Cove of Fabrégas. Difficulty : quite hard.

For any further information and regulatory information contact the Tourist Information Office in Six Fours 00 33 (0)4 94 07 02 21





## Des espaces boisés dédiés à tous

### Parc du Canet

Espace boisé et classé d'environ 25000 m<sup>2</sup>. Le parc est traversant avec deux entrées : boulevard Georges Clémenceau et avenue Albert 1<sup>er</sup> ; le passage côté mer, en face de la plage d'Eden roc, en fait un lieu de promenade idéal ; bancs, corbeilles, chiens autorisés tenus en laisse, distributeurs de sacs, espace jeux pour les enfants de 2 à 12 ans.

Un parcours sportif ou parcours de santé aménagé d'une quinzaine d'agrès vous y est proposé.

### Parc du Capélan

Parc arboré situé en bord de mer le long du chemin du littoral, près de l'association du tennis club de Bandol, terrain de jeux de boules, jeux d'enfants, bancs, corbeilles, chiens autorisés, distributeurs de sacs à l'entrée.

### Square Haffner

Pinède et végétation méditerranéenne, tables de pique-nique, terrains de jeux de boules, bancs, distributeurs de sacs, les chiens sont autorisés, ouvert en permanence, petit parking.

### Parc du Bois Maurin

Parc situé en face de l'école maternelle, grande pinède aménagée d'environ 3000 m<sup>2</sup>, jeux d'enfants à partir de 4 ans, terrain de boules, tables de pique-nique, bancs, corbeilles. Un espace canin fermé est accolé au parc avec distributeur de sacs et corbeille incorporée, point d'eau et bancs. Borne de secours à proximité.

### Parc de Bir Hakeim

Espace arboré avec de grandes pelouses situé derrière la plage du casino et qui rejoint la promenade sur l'avenue de la libération, pique-nique interdit, chiens tenus en laisse autorisés, distributeurs de sacs dans le parc, bancs, corbeilles, ouvert en permanence.

### Ile de Bendor – Ile Ricard

Le Jardin des Arts de la Méditerranée.

Héritage de l'industriel Paul Ricard, acquise en 1950, la petite île de Bendor est un lieu de promenade privilégié. Destination insolite et magique, pour cette petite île au caractère bien trempé, à 7 mn de traversée en bateau de Bandol. Chiens et pique-nique interdits.



## Forested areas devoted to all

### Canet Park

*Classified woodland of about 25 000 m<sup>2</sup>. The park has two entrances so you can walk through: one on boulevard Georges Clémenceau, the second on avenue Albert 1<sup>er</sup>; the seaside access, in front of Eden roc beach, make of the park an ideal place to walk; benches, baskets, dogs allowed if leashed, bag dispensers, playgrounds (2 to 12).*

*You can find in the park a fitness circuit path composed of about fifteen apparatus.*

### Capelan Park

*Tree park situated on the seaside, along the littoral path, close to the Tennis Bandol Club Association, bocce-ball ground, playgrounds, benches, baskets, dogs allowed, bag dispensers at the entrance.*

### Haffner Public Garden

*Pine forest and Mediterranean vegetation, picnic tables, bocce-ball grounds, benches, bag dispensers, dogs allowed; continuously open, little parking.*

### Bois Maurin Park

*Park situated in front of the nursery school, wide landscaped pine forest of about 3000 m<sup>2</sup>, playgrounds (from 4 years old children), bocce-ball ground, picnic tables, benches, baskets. A closed canine space is attached to the park with bag dispensers and baskets inside, water source and benches. Emergency telephone nearby.*

### Bir Hakeim Park

*Tree space with great lawns situated behind the Casino beach and connected to the walk on avenue de la Libération, picnic forbidden, dogs allowed if leashed, bag dispensers in the park, benches, baskets, continuously open.*

### Bendor Island – Ricard Island

*The Mediterranean Garden of Arts*

*Heritage of the industrialist Paul Ricard since 1950, this island is an attractive place for a walk. Magic and unusual destination, this little and resilient island is situated at 7 minutes by boat from Bandol. Picnic and dogs forbidden.*



Station balnéaire  
de renommée internationale.

*International well-known seaside resort*

Une situation privilégiée entre  
Cassis et le Golfe de St Tropez.

*An ideal location between Cassis and Saint Tropez*

### Comment s'y rendre :

- **Aéroports Internationaux** *International Airports*  
Le Castellet 25 km - Hyères 40 km  
Marseille 70 km - La Môle 70 km
- **Bateau** *Boat*  
Port de plaisance de 1700 places
- **Train** *Train Station*  
Gare en centre-ville de Bandol  
Gare TGV à Toulon et Marseille
- **Bus** *Bus*  
Région Sud - Zou! : lignes 8801 - 8805
- **Voiture** *Car*  
Autoroute A 50, sortie n°12 Bandol

### Office de Tourisme

- 00 33 (0)4 94 29 41 35
- [www.bandoltourisme.fr](http://www.bandoltourisme.fr)
- [bandoltourisme@bandoltourisme.fr](mailto:bandoltourisme@bandoltourisme.fr)
- Allées Vivien - 83150 BANDOL

Bandoltourisme Bandoltourisme\_officiel

- **Horaires d'ouverture** *Opening Hours*  
Juin à Septembre : 9h>19h - 7/7  
*June to September*  
Octobre à Mai : 10h>18h - 7/7  
*October to May*

guide des promenades  
et randonnées

